

～チダイ加工品レシピ～

【加工企業向け】

《チダイのレトルト鯛飯》

◆材料◆



(分量はレトルト鯛飯1パック分(炊き込みご飯で2合))

- チダイフィーレ . . . . . 半身分約100g
- しょう油 . . . . . 大2
- 酒 . . . . . 大2
- みりん . . . . . 大2
- だし汁 . . . . . 10ml
- にんじん . . . . . 30g
- ごぼう . . . . . 20g
- こんにゃく . . . . . 20g



◆作り方◆

1 チダイはヒレとウロコを除去し、2枚おろし(片側の身には中骨付き)にする。



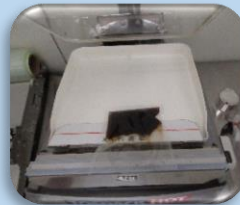
2 3%塩水に浸漬し、冷蔵庫内で1晩静置する。



3 よく水を切る。



4 ☆の割合で混合した調味液をパックに充填し、具材とは別に真空包装する。



5 お好みにニンジンやゴボウ等の野菜やこんにゃくを小さくカットし、下茹でしておく。



6 パックに具材を充填し、真空包装する。



7 レトルト殺菌装置でレトルト加熱する(115℃・80分)。



8 完成。上は具材、下は調味液付きセット。



9 鯛飯を作る際は、調味液を先に入れ、炊飯ジャーの目盛まで水を加える(写真は2パック分)。その後具材を入れる。



10 炊きあがり。レトルト加熱をすれば骨まで柔らかく食べられる。

