



第5回
アート&サイエンスセミナー

Recipe

イベント名 : 第5回 アート&サイエンスセミナー

概要 : HACCP超入門
いま人気の高タンパク&ヘルシー料理を通して学べる
ヨーロッパ最新調理法

開催日時 : 2019年10月29日 (火) 11:00-15:30

場所 : 大阪ガス/ハグミュージアム

圧カブレージングパン:

ビーフシチュー
玄米ごはん
蒸し根菜
スリム・プリン

スチームコンベクションオーブン:

ポークネック/ベリーのペスト・ジェノヴェーゼ添え
オーブンで焼くヘルシー唐揚げ
ひよこ豆のフムス

スピーデライト:

ベジタリアン・ラップ
ガーリック・ブレッド (フムスとともに)
スイートポテト



No. : 01
 カテゴリー : 大量調理
 ベジタリアン : No
 アレルギー : アルコール

分量: 85 人分

材料		手順
牛スネ肉	4Kg	1. 牛肉を4x4cmの立方体に切っておきます
にんにく	60g	2. 野菜とフルーツをすべて2x2cmの立方体に切り、別々のボウルに入れます
赤りんご	2,5Kg	3. 圧力ブレイジングパンの電源を入れ、ブレイジングモード220℃にセットします
たまねぎ	1Kg	4. 牛肉と玉ねぎを加えて、きつね色になるまで炒めます
にんじん	2Kg	5. にんじんとセロリを入れた後、トマトペーストを入れ、トマトペーストに火が通るまで炒めます
セロリ	1Kg	6. 赤ワインを加えてかき混ぜます
じゃがいも	2Kg	7. ビーフストック、タイム、塩、コショウを加えて沸騰させ、蓋を閉めて圧力をかけて45分間調理します（圧力調理は60分に設定しておき、別のタイマーを45分で設定しておきます）
トマトペースト	600g	8. 45分が経過したら、蓋を開けてじゃがいもと赤りんごを加え、牛肉の柔らかさを確認します
赤ワイン	2L	9. 肉がすでに柔らかい場合はさらに5～10分間調理、肉がまだ柔らかくない場合はさらに15分間調理します。
ビーフストック	2L	10. 調理が終わったら蓋を開けて、必要に応じて調味料を調整します。さらに水分を飛ばすか、小麦粉・片栗粉を使って味を濃くすることもできます
塩	30-50g	11. 玄米ごはんとサラダを添えて提供します
黒コショウ	15g	
タイム	50g	
小麦粉／片栗粉	少々	

調理モード	ブレイジングモード、圧力調理			アクセサリ
調理フェーズ	第1フェーズ ブレイジング・モード	第2フェーズ 圧力ブレイジング・ モード	第3フェーズ ポイリング・モード	大きいヘラ
温度	220℃		110℃	
自動調理		圧力調理		
調理時間	15分	55-60分	5分程度	



No. : 02
 カテゴリー : 大量調理
 ベジタリアン : Yes
 アレルギー : 乳製品

分量: 85 人分

材料

にんじん 1Kg
 にんじん (黄色) 500g
 根セロリ 500g
 パースニップ 500g
 さつまいも 500g
 バター 50g
 塩 10g
 コショウ 4g
 ミックスハーブ 15g

手順

1. すべての野菜の皮をむいて、親指サイズの正方形にカットします
2. パンに10リットルの水を入れ、110℃のボイリングモードで圧カブレイジングパンをオンにします。
3. 沸騰したら野菜をホテルパンに入れ、エクspansionフレームを使用してホテルパンを内部に掛けます
4. 蓋を閉めて、圧力をかけ8分間調理します
5. タイマーが鳴ったら、蓋を開けてジャガイモを取り出します
6. バター、塩、ハーブ、コショウで味付けます

調理モード	ブレイジングモード、圧力調理			アクセサリ
調理フェーズ	第1フェーズ ブレイジング・モード	第2フェーズ 圧カブレイジング・ モード	第3フェーズ	ホテルパン サスペンション・フ レーム
温度	110℃			
自動調理		圧力調理		大きいヘラ
調理時間	沸騰するまで	8分		



No. : 03
 カテゴリー : 大量調理
 ベジタリアン : Yes
 アレルギー :

Yield: 85 Portion

材料		手順
玄米	1Kg	1. お米をしっかり洗う
水	1.8L	2. 40mmの深さのホテルパンに、水とお米を入れます
		3. 10リットルの水をパンに入れ、110℃のボイリングモードで圧カブレイジングパンをオンにします。
		4. 沸騰したら、エクспанションフレームを使ってホテルパンを内部に掛けます
		5. 蓋を閉め、35分間圧力をかけて調理します

調理モード	ブレイジングモード、圧力調理			アクセサリ
調理フェーズ	第1フェーズ ブレイジング・モード	第2フェーズ 圧カブレイジング・ モード	第3フェーズ	ホテルパン サスペンション・フ レーム
温度	220℃			
自動調理		圧力調理		大きいヘラ
調理時間	10分	35分		



No. : 04
 カテゴリー : 低温スチーム調理
 ベジタリアン : Yes
 アレルギー : 乳製品、卵

分量: 8 人分

材料		手順
低脂肪牛乳	800g	<ol style="list-style-type: none"> 鍋に牛乳750gと砂糖を入れ、沸騰しかけるまで加熱します 残りの牛乳とコーンスターチを混ぜてなめらかなペーストにし、加熱していた牛乳に加えてかき混ぜます 牛乳にとろみがついたら、脇に置いて冷まします 卵とバニラエッセンスを加えます 上記のものを漉して、プリンの型に流しこみます ページ下部の表に従って設定したオーブンで調理します デザートをフードプロセッサーに入れて滑らかなペーストにし、キャラメルソースのようになるまで水を加えます プリンの加熱が終わったら、オーブンから取り出し、中心温度が10℃になるまで冷やします プリンの型をひっくり返してお皿に盛り付けます デザートのソース、イチゴ、キウイを添えて提供します
バニラエッセンス	10g	
コーンスターチ	24g	
卵（Mサイズ）	4個	
砂糖	45g	
デザート	160g	
水		
イチゴ	8個	
キウイ	1個	

調理モード	スチーム			アクセサリ
	第1フェーズ オープン	第2フェーズ ブラストチラー	第3フェーズ	
調理フェーズ				
オープン温度	85℃	0℃		
自動調理		ソフトチル		
調理時間	25分	20分		



No. : 05 / A
 カテゴリー : 低温調理
 ベジタリアン : No
 アレルギー :

分量: 20人分 (100g/人)

材料	手順
ポークベリー (脂肪 35%~75%) 2.5Kg 塩 10g ベーキングパウダー 5g スパイスパウダー 25g 塩 35g	<ol style="list-style-type: none"> 1. 豚肉の皮にできるだけたくさん穴をあけておきます 2. ベーキングパウダーと塩を混ぜ、皮に数分間摺りこんだら、冷蔵庫で1時間休ませます 3. 皮から余分な塩とベーキングパウダーをすべて洗い流し、ペーパータオルで拭いたら、冷蔵庫でさらに2時間休ませます 4. スパイスパウダーと塩を混ぜて、肉によく擦り込みます。皮だけでなく肉全体に摺りこむこと！ 5. LTC 68℃のコア温度でオーブンを予熱します。 6. 豚肉を焼き網に置き、オーブンに入れます。(肉汁が出るため、それを受けるためのホテルパンを1段下に置いておく) 7. 調理が完了したら、豚肉を3℃のコア温度になるまで冷やし、真空パックして冷蔵庫で保管します 8. オーブンを260℃に予熱し、豚肉をアルミホイルで包み皮の周りを切ります 9. 豚肉を串に刺してラックの上に置いてオーブンに入れ、皮が黒くなるまで焼きます 10. 豚肉を取り出し、包丁で皮の黒い部分を削り取ります 11. マスタードを添えて提供します

調理モード	LTC, プラストチル, コンベクション			アクセサリ
調理フェーズ	第1フェーズ オープン	第2フェーズ プラストチラー	第3フェーズ オープン	焼き網 ホテルパン アルミ串・ラック
芯温	80℃	-20℃	260℃	
自動調理	LTC	ハードチル		
調理時間	68℃コア	3℃コア	20-30分	
ファン・スピード				

No. : 05 / B
 カテゴリー : 低温調理
 ベジタリアン : No
 アレルギー :



分量: 20人分 (100g/人)

材料

ポークネック 2Kg
 塩 20g
 スモークパプリカパウダー 10g
 黒コショウ 10g
 ドライ・タイム 10g
 オリーブオイル 40g

手順

1. 豚肉以外の材料を全てボウルに入れ、混ぜておきます
2. LTC 68℃のコア温度でオーブンを予熱します。
3. 豚肉を焼き網に置き、オーブンに入れます。(肉汁が出るため、それを受けるためのホテルパンを1段下に置いておく)
4. 調理が終わったら、そのまますぐに提供するか、ブラストチラーで芯温が3℃になるまで冷やします。その後、真空パックし、冷蔵庫に保管します
5. マスタードとペスト・ジェノヴェーゼソースを添えて提供します

調理モード	LTC, ブラストチル, コンベクション			アクセサリ
調理フェーズ	第1フェーズ オープン	第2フェーズ ブラストチラー	第3フェーズ	焼き網 ホテルパン
芯温	80℃	-20℃		
自動調理	LTC	ハードチル		
調理時間	68℃コア	3℃コア		
ファン・スピード				

No. : 06
 カテゴリー : コンビ調理
 ベジタリアン : No
 アレルギーマテリアル : アルコール



分量: 10人分 (100g/人)

材料		手順
鶏もも肉	1.2Kg	1. 鶏もも肉を6つに切る
しょう油	60g	2. 片栗粉以外のすべての材料を混ぜたものに鶏肉を入れ、1時間以上置いておく
みりん	30g	3. 鶏肉に片栗粉をまぶしてよく混ぜます。
酒	30g	4. オーブンを180℃（コンビ50%）に予熱し、鶏肉を20分間焼きます。
おろし生姜	5g	5. 塩、コショウ、マヨネーズなどを添えて提供します
おろしにんにく	3g	
片栗粉	150g	

調理モード	コンビモード			アクセサリ
調理フェーズ	第1フェーズ	第2フェーズ	第3フェーズ	フライバスケット 2セット
芯温	180℃			
自動調理				
調理時間	20分			
ファン・スピード				



No. : 07
 カテゴリー : 真空調理
 ベジタリアン : No
 アレルギー : 魚介類

分量: 6人分

材料

<フムス>

ひよこ豆 500g
 エクストラバージンオリーブオイル 100ml
 にんにく 10g
 レモン果汁 50g
 タヒニ 100g
 水 500ml
 塩 20g

<ブレンド用>

オリーブオイル 少し

<提供用>

スモークパプリカパウダー 5g
 オリーブオイル 40ml

手順

1. フムスの材料をすべて真空バッグに入れます。真空パック機を使用して100%真空にします
2. 真空にしたフムスをオープンに入れ、下記の表にある設定に従って調理します
3. 調理が終わったら、フムスをフードプロセッサーに入れ、滑らかになるまで混ぜます。ここでオリーブオイルを追加して滑らかにし、より良い食感にします
4. 室温になるまでプラスチックで冷やします
5. フムスを皿に盛り付け、追加のオリーブオイルとスモークパプリカパウダーで飾ります
6. パンを添えて提供します

調理モード	スチーム			アクセサリー
調理フェーズ	第1フェーズ オープン	第2フェーズ ブラストチラー	第3フェーズ オープン	焼き網 真空パック機 真空バッグ ボウル
芯温	95℃	0℃		
自動調理		ソフトチル		
調理時間	3分	25℃コア		
湿度レベル	100%			
ファン・スピード	4			

No. : 08
カテゴリー : コールド調理
ベジタリアン : Yes
アレルギー : ナッツ類



分量: 25人分 (30g/人)

材料

バジル	250g
エキストラバージンオリーブオイル	250g
松の実	120g
パルメザンチーズ	120g
にんにく	1片
塩	10g
コショウ	5g

手順

1. 材料をすべてを一緒にフードプロセッサーに入れ、滑らかなペースト状にします
2. 冷蔵庫で冷やします
3. ソースに使ったり、料理に添えて提供します



No. : 09
カテゴリー : スピーデライト
ベジタリアン : Yes
アレルギー : 乳製品

分量: 1人分

材料

さつまいも 1個
ライトサワークリーム 50g
塩 2g
コショウ 1g
チャイブ 3g

手順

1. さつまいも以外の材料すべてを一緒にボウルに入れ、よく混ぜます
2. スピーデライトを下記の表に従って設定し、調理します
3. サワークリームを添えてすぐに提供します

完全に火を通すためには、下記の設定で2回加熱します

上部プレート 温度	ガラス面 温度	全体 調理時間	マイクロウェーブ	マイクロウェーブ 前後設定	フレックス機能	フード温度
249	230	45秒×2回	45秒	前	ON	+3°C



No. : 10
 カテゴリー : スピーデライト
 ベジタリアン : Yes
 アレルギー : ナッツ類

分量: 1人分

材料

雑穀パン (2cmの厚さに切ったもの)	2斤
エクストラバージンオリーブオイル	20g
刻みにんにく	2g
ミックスハーブ	5g
塩	2g
黒コショウ	1g

手順

1. パン以外の材料をすべてボウルに入れ、よく混ぜます
2. 上記のものをパンの両面に塗り、スピーデライトを下記の表に従って設定し、調理します
3. デイップまたはチーズとともに提供します

上部プレート 温度	ガラス面 温度	全体 調理時間	マイクロウェーブ	マイクロウェーブ 前後設定	フレックス機能	フード温度
249	230	60秒	0	前	ON	+3°C



No. : 11
 カテゴリー : スピーデライト
 ベジタリアン : Yes
 アレルギー : ナッツ類

分量: 1人分

材料

トルティーヤ (直径30cmのもの)	1枚
マリネしたカボチャ	20g
アボカドミックス	15g
細かくしたミックスナッツ	5g
サラダ	10g
スライスターキーハム	30g
グリルしたハルミチーズ	20g
チェリートマト	10g
マリネしたサツマイモ	20g

手順

1. トルティーヤとアボカド以外の材料をすべてボウルに入れ、よく混ぜます
2. アボカドミックスをトルティーヤに塗り、上記の材料を乗せて巻きます
3. スピーデライトを下記の表に従って設定し、調理します
4. サラダを添えてすぐに提供します

上部プレート 温度	ガラス面 温度	全体 調理時間	マイクロウェーブ	マイクロウェーブ 前後設定	フレックス機能	フード温度
249	230	80秒	20秒	前	ON	+3°C