

3月 20日 18時 30分 開講 3月 21日 10時 30分 閉講

10月 20日 18時 30分 開講 10月 21日 10時 30分 閉講

10月 20日 18時 30分 開講 10月 21日 10時 30分 閉講

近代の調理法を独自の料理に活かす。

真金銀葉の温度管理を説明、一例を挙げてみよう

又予一年

輸入牛肉(2kg)用

2リットル用ジャーの加熱器の中心温度は 70°C から 80°C

の温度にすることで時間は20分以内。

塩は熱い湯のみによる。

1分半加熱したフライパンにオリーブ油を数滴を入れ、肉を入れる。
肉の中心温度は70分程度、蒸らす前に焼くのがポイントになる。

肉を焼くように2分程度焼く。

焼き加減によって中心の温度をみる。

近代の調理法を毎日の料理に活かす。

真空調理の温度管理を活用。→肉を焼いてみよう

ローストポーク

豚肩ロース固まり肉、約700g

塩を肉の**重さの1%**して20分ほど置く。(ポリ袋に入れると塩がまわりやすい)

中火の**厚手**のフライパン又は鍋で蓋をし、途中肉を転がしながら10分焼く。その後、蓋をして10分休ませる。

同じことをもう一度繰り返す。→火にかかっている時間は20分だが、蓋をして蒸らしている時間が20分、合計40分ほど火を通してることになる。→**タンパク質は62℃**


～68℃で調理可能。

だしを取る

- 昆布を60°Cの湯に1時間つける→グルタミン酸を最大に引き出す。
- 昆布を取り出し湯の温度を85°Cまで上げ火を止めてかつお節を加える。
- 沈んだらすぐに濾す。

青菜を茹でる

湯に塩を加える→塩に含まれるにがり湯を弱アルカリにし青菜に含まれるクロロフィルの色素を定着させる。

 精製された塩にはにがりを含まないので湯に塩を加えて青菜を茹でてでも効果がない。

おいしいと感じる食塩濃度

生理食塩水 = 0.9%の塩分濃度

おすまし

4人前

だし600ml

塩 小さじ1(約5g)

しょうゆ 少々

調味料の食塩分を知る

塩 小さじ1 = 5g

指3本でつまんで = 1g

醤油 小さじ1 = 1g

味噌 小さじ1 1/3 = 1g

ケチャップ 大さじ2 = 1g

酢の酢酸濃度を知る

米酢 4.5%

ワインヴィネガー 5~8%

調味料の入れる順番を知る

