

tanico

一部抜粋版

スチームコンベクションオーブン レシピ集



200

レシピ掲載



目次

CONTENTS

000 … DXのクッキングブックに登録
されているメニュー番号です。
DX … DX専用メニューです。

肉

101	ローストビーフ	5
102	コールドビーフ	6
	ハッシュドビーフ	7
DX	ビーフカレー	8
103	ビーフシチュー	9
DX	パイ包みシチュー	10
104	牛ヒレ肉のパイアンクルート	11
105	ハンバーグ	12
106	冷凍ハンバーグ	13
	煮込みハンバーグ	14
107	ローストポーク	15
	スペアリブ	16
DX	豚ロースカツレツ赤じそ風味	17
	豚の生姜焼き	18
108	カツ丼	19
109	豚角煮	20
110	豚肉の上新粉蒸し	21
111	焼豚	22
112	ミートパイ	23
113	肉団子の餅米蒸し	24
114	ウィンナーのベーコン巻き	25
115	ポーククリームシチューカレー風味	26
116	ローストチキン	27
117	鶏肉の香草焼き	28
118	鶏肉の照り焼き	29
DX	チキンディアブル風	30
119	チキン赤ワイン煮	31
120	鶏もも肉ハーブ焼き	32
	焼鳥	33
	フライ風チキン	34
	鶏もも肉から揚げ風	35
	から揚げと野菜の甘酢煮	36
DX	蒸し鶏	37
DX	親子丼	38
	ロールチキン	39
121	鴨のコンフィ	40
	鴨信田巻き	41
	鴨の治部煮	42
DX	ラム肉の香草焼き	43

魚

122	鰯塩焼き	44
123	鰯の開き焼き	44
124	鮭切り身焼き(a)	45
125	鮭切り身焼き(b)	45
126	鯖切り身焼き	46
127	冷凍鯖切り身焼き	46
128	鯖味噌煮	47

1	タニコースチームコンベクションオープン一覧表	1
2	調理モードについて	2
3	特殊調理モードについて	2
4	オプション機能について	3
5	調理のポイント	3
6	備品について	3
7	真空調理とは	4
8	やわらか食とは	4

129	秋刀魚塩焼き	48
130	サワラの西京漬焼き	48
	秋刀魚のやわらか煮	49
DX	鮎の塩焼き	50
131	鯛姿蒸し	51
132	鯛切り身焼き	52
DX	サーモンの照り焼き	53
	白身魚の利休焼き	54
133	カレイの煮付け	55
134	白身魚のホイル焼き	56
	白身魚のレタス包み蒸し	57
135	舌平目のムニエル	58
	鰻の蒲焼	59
DX	鰻の卵とじ	60
	マグロの角煮	61
	ホタテのソテー	62
136	有頭海老塩焼き	63
137	アサリの酒蒸し	63
	海老の甘露煮	64
DX	ブラックタイガーのテルミドール風	65
	イカシューマイ	66
138	イカの丸焼き	67
	イカ飯	68
	魚のテリーヌ	69

野菜・芋・きのこ・海藻

139	グリーンアスパラガス	70
140	ブロッコリー	70
141	にんじん(a)	71
142	にんじん(b)	71
143	じゃがいも丸蒸し	72
144	じゃがいも	72
145	さつまいも	73
146	さといも	73
147	冷凍アスパラガス	74
148	冷凍枝豆	74
149	冷凍トウモロコシ	75
150	冷凍ミックスベジタブル	75
151	ほうれん草のお浸し	76
	キャベツとひき肉の重ね蒸し	77
152	ベイクドポテト	78
153	焼きトウモロコシ	78
DX	ベイクド・トマト	79
DX	トマトのファルシー	80
DX	茄子の味噌焼き	81
	パプリカの肉詰め	82
	野菜炒め	83
	かき揚げ風	84
DX	野菜の重ね焼き	85

	にんにくのホイル焼き	86
154	かぼちゃの煮物	87
155	さといもの煮物	88
156	肉じゃが	89
157	ロールキャベツ	90
158	ポトフ	91
	野菜のポタージュ	92
	米粉クリーム煮	93
	じゃがいもニョッキのトマト煮	94
	筑前煮	95
159	きんぴらごぼう	96
	切り干し大根	97
	ひじき煮	98
160	ポテトのチーズ焼き	99
DX	ポテトグラタン	100
DX	フライ風ポテト	101
DX	イタリアンおやき	102
	大学芋(ノンフライ)	103
	栗きんとん	104
	さつまいもの甘煮	105
	きのこのホイル焼き	106
161	きのこソテー	107
162	野菜のテリーヌ	108

卵・豆

163	温泉卵	109
164	目玉焼き	109
165	ゆで卵(半熟)	110
166	ゆで卵(固茹で)	110
167	茶碗蒸し	111
168	卵豆腐	112
DX	スパニッシュオムレツ	113
	スクランブルエッグ	114
DX	伊達巻	115
169	煮豆(大豆下茹で)	116
170	五目豆	116
DX	油揚げピザ	117
	生揚げの煮浸し	118
	具沢山高野麻婆豆腐	119

米・パン

171	御飯	120
172	粥	120
173	玄米御飯	121
174	赤飯	122
	五目ちらし	123
175	きのこの炊き込み御飯	124
176	バターライス	125
177	パエリア	126
	チキンライス	127
	パエリア風シーフードカレー	128
	リゾット	129
DX	海老ドリア	130
	焼きビーフン	131
DX	焼き餅	132
178	冷凍焼きおにぎり	133
179	トースト	133
180	食パン	134
181	バターロールパン	135
182	クロワッサン	136
183	ベーグル	137

184	冷凍クロワッサン	138
185	ミックスピッツア	139

菓子

186	スポンジケーキ	140
187	パウンドケーキ	141
DX	ブランデーケーキ	142
DX	チーズケーキ	143
DX	タルトアマンディヌ	144
DX	ホットケーキ	145
DX	ペリーのふわふわロールケーキ	146
DX	米粉マフィン	147
DX	カップケーキ	148
DX	おからケーキ	149
DX	チーズクリームブッセ	150
DX	サワークリームのラングドシャ	151
DX	アーモンドチュイル	152
DX	型抜きクッキー	153
DX	シュー生地	154
DX	スイートポテト	155
DX	抹茶カステラ	156
188	蒸しパン	157
	かるかん	158
	栗蒸し羊羹	159
	3色白玉のおしるこ	160
	浮島	161
	ういろう	162
189	アップルパイ	163
190	リンゴのコンポート	164
191	カスタードプディング	165
	メープルプディング	166
	ティラミス	167
	アイスクリーム	168
DX	ポップコーン	169

その他

192	青菜入り肉饅頭	170
193	冷凍中華まんじゅう	171
194	冷凍お好み焼き	172
195	冷凍たこ焼き	172
196	焼きそば	173
DX	焼きうどん	174
	おでん	175
197	シューマイ	176
198	チルド餃子	177
199	冷凍餃子	178
	冷凍スパゲティ	179
200	マカロニグラタン	180

やわらか食

	牛肉と豚肉のテリーヌハンバーグ仕立て	181
	鶏肉と野菜の卵巻き	182
	鶏肉と白菜の蒸しあんかけ	183
	鯖のテリーヌ仕立て照り焼き風	184
	エビつみれのトマト煮	185
	豆腐と焼豚の煮物	186

サポートシステムとテストキッチン紹介	187
--------------------	-----

1 スチームコンベクションオーブナー一覧表

		大型・DXタイプ			6・10段 (Basicタイプ)		4段 (卓上)	2段 (小型卓上)	2段 (小型卓上DX)
				レシピ集 対応機種					
型式	ガス	TGSC-20C (R,L)	TGSC-10DC (R,L)	TGSC-6DC (R,L)	TSC0-101GBC (R,L)	TSC0-61GBC (R,L)	TSC0-4GBC	—	
	電気	TESC-20 (R,L)	TESC-10D (R,L)	TGSC-6D (R,L)	TSC0-101EB (R,L)	TSC0-61EB (R,L)	TSC0-4EBN3	TSC0-2EB	TSC0-2ED
棚	収納ホテルパンサイズ	1/1			1/1		2/3	1/2	
	段数	20	10	6	10	7	4	2	
	収納ホテルパン枚数 (25mm)	20	10	6	10	7	4	2	
	収納ホテルパン枚数 (65mm)	10	10	6	10	7	4	2	
調理モード	スチーム	30～100℃			100℃		60～100℃	60～100℃	
	バイオ				30～99℃				
	パワースチーム	100℃			—		—	—	
	リヒーティングスチーム	100～160℃			—		—	—	
	コンビ（スチーム量）	30～300℃ (2～100% 50段階) ※1			60～300℃ (5段階)		100～300℃ (5段階)	100～250℃ (3段階)	100～280℃ (5段階)
	ホットエアー	30～300℃			30～300℃		60～300℃	60～250℃	60～280℃
	タイマー調理	●			●		●	●	
	芯温調理	●			●		●	オプション	●
	メニュー調理	300メニュー9ステップ ※2			9メニュー9ステップ		99メニュー9ステップ	—	9メニュー9ステップ
特殊調理モード	芯温オフセット調理	●			—		—	—	
	芯温キープ調理	●			—		—	—	
オプション機能	ファンスピード調節機能	●			—		—	—	
	ファン間欠切替機能	●			—		—	—	
	自動ダンパー閉開機能	●			—		—	—	
	ファン回転方向調節機能	●			—		—	—	
冷却	庫内冷却機能	●			●		●	●	
	庫内水散布機能	●			●		—	—	

※1 30~99℃までは、スチーム量の設定はできません。

※2 300メニューのうち、200メニューはクッキングブック (登録済み)・100メニューはユーザー登録が可能です。

2 調理モードについて

スチーム調理 20段大型 (※1) 6・10段DX (※1) 6・10段 4段 (※2, 3) 2段 (※2, 3) 2段DX (※2, 3)



スチーム調理は、水を沸騰させた水蒸気により食材を間接的に加熱する調理法です。水蒸気は強力な熱エネルギーを持っており、この気化熱を利用して食材を加熱します。

鍋を使って「茹でる」「煮る」といった調理法と比較してビタミン・ミネラルなど栄養素の損失が最小限に抑えられ、食材本来の味や色彩が保たれ、食材の持ち味が生かれます。異なる食材を同時に調理してもにおい移りがないので、一度に多種類の食材を調理することができます。

バイオ調理 20段大型 (※4) 6・10段DX (※4) 6・10段 4段 (※4) 2段 (※4) 2段DX (※4)



スチームにより庫内を加熱し、30～99℃(2・4段は、60～99℃)の設定範囲で温度を一定に保ち、食材を優しくじっくりとスチームングするので、食材の持つ旨味を大切に調理することができます。通常のスチーム(100℃)では熱が高すぎてしまうテリーヌ・ブリン・茶碗蒸しなど、温度にとってもデリケートなメニューが程良い仕上がりになります。また、真空調理や冷凍食品の解凍などもこのモードを使用します。

パワースチーム調理 20段大型 6・10段DX



大量のスチームにより加熱する調理法です。常に新鮮なスチームを庫内に送り続けることで、大量の食材をスピーディーに力強く蒸し上げます。※6・10段DXはスチーム100℃でパワースチームに設定した場合です。

リヒーティングスチーム調理 20段大型 6・10段DX



庫内温度を100～160℃に設定し、定量のスチームを発生させながら加熱します。料理の乾燥を防ぎながら素早く再加熱することが可能です。

コンビ調理 20段大型 6・10段DX 6・10段 4段 (※5) 2段 (※5) 2段DX (※5)



熱風(ホットエアー)と蒸気(スチーム)を組み合わせたコンビネーション調理モードです。焼き物調理では、熱風に蒸気加わることによって食材の乾燥を防ぎ、歩留まりが高く(焼き縮みが少ない)ジューシーな仕上がりが得られます。また、熱効率が良くスピーディーに仕上がります。煮物調理では、直火ではないので焦げつきや煮崩れの心配がありません。スチーム量は数段階に調節可能なので、メニューによって使い分けることができます。

【スチーム量】

20段大型	6・10段DX	2～100%の50段階（設定温度が30～99℃までは、スチーム量の調節はできません。）	
2段DX	4段	6・10段	20・40・60・80・100%の5段階
2段			少・中・多の3段階

ホットエアー調理 20段大型 6・10段DX 6・10段 4段 2段 2段DX



熱風(ホットエアー)をファンによって強制的に庫内に対流させて食品のあらゆる方向から均一に加熱しムラなく調理することが可能です。

肉類、魚類の焼き物はもちろん、グラタン、パイ、ピザ、お菓子、パンなど幅広いメニューに対応できます。

タイマー調理 20段大型 6・10段DX 6・10段 4段 2段 2段DX



各調理モードにおいて、99時間59分(2・4段は9時間59分)までの時間範囲で、調理時間を設定することができます。

設定時間が終了すると、画面(20段大型、6・10段DXのみ)とブザーでお知らせします。

芯温調理 20段大型 6・10段DX 6・10段 4段 2段 (※6) 2段DX



食材の中心部分の温度を測りながら調理する方法で、『芯温センサー』を食材に刺して調理を行い、調理する食材の内部温度が設定した温度に達すると画面(20段大型、6・10段DXのみ)とブザーでお知らせします。

「スチーム」「コンビ」「ホットエアー」「バイオ」などすべての調理方法において使用できます。今まで勘や経験に頼って行っていたものを、正確に温度を測定しながら行うことにより、誰でも同じ状態に仕上げる事ができます。また、正確な温度管理が可能なので食中毒予防もできます。

芯温センサーを食材に刺す時は、食材の中心部分に芯温センサーの先端が届くように刺してください。

メニュー調理 20段大型 6・10段DX 6・10段 4段 2段DX



使用頻度の高い調理を、20段大型と6・10段DXは100メニュー、4段は99メニュー、6・10段、2段DXは9メニュー登録することができるので、調理加減が難しいメニューを登録しておくとう便利です。

また、あらかじめクッキングブックには、20段大型と6・10段DXには本書(スチームコンベクションオープンレシピ集)200メニューが登録されています。

- (※1) 20段大型と6・10段DXは、スチーム100℃で(ECO運転)に設定した場合です。
- (※2) 2・4段は、100℃に設定した場合です。
- (※3) 2・4段は、こちらのボタンにてスチームモードを選択できます。
- (※4) 20段大型と6・10段DX、2・4段はスチームモードにて設定が可能です。
- (※5) 2・4段は、こちらのボタンにてコンビモードを選択できます。
- (※6) 2段は、オプションです。

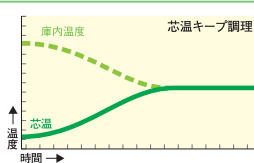
3 特殊調理モードについて

芯温キープ調理 20段大型 6・10段DX



食材の芯温を一定に保ちながら調理する方法です。調理開始時に表面を焼き上げることで旨み成分の流出を防ぎ、時間と共に庫内温度を下げることで火の通しすぎを防ぎます。特に肉類の歩留まりがよく、柔らかくジューシーに仕上がるので、ローストビーフ等に最適です。

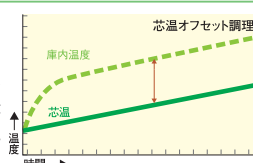
※このモードは2kg以上の大きな塊肉のみ使用できます。



芯温オフセット調理 20段大型 6・10段DX



食材の芯温と庫内温度を一定の差に保ちながら調理する方法です。焼き色はつけたくないが芯温はしっかり上げたいというデリケートな調理に最適です。



6・10段DX	TGSC-6・10D(W)C(R-L)、TESC-6・10D(W)C(R-L)	20段大型	TGSC-20C(R-L)、TESC-20(R-L)	6・10段	TSCO-61・101GBC(R-L)、TSCO-61・101EB(R-L)
4段	TSCO-4(G-E)BN3	2段	TSCO-2EB	2段DX	TSCO-2ED

4 オプション機能について（20段大型、6・10段DXのみ）



自動ダンパー開閉機能

庫内の湿度調節ができます。

ダンパーの開閉を設定することにより、食材から発生される蒸気を庫外へ排出することが可能になり、食材の表面をしっかりと焼き上げます。



ファンスピード調節機能

低速（デリケートな調理）から高速（強い風を必要とする調理）まで、庫内の風量を食材に合わせて最大5段階に調節できます。風に影響を受けやすい食材に最適です。



ファン回転方向調節機構（前転・双転・後転）

調理方法に合わせて、庫内ファン回転方向を調節することができます。

これにより、食材に均一に熱を伝え、焼きムラ、蒸しムラを軽減します。



ファン間欠切替機能

調理方法に合わせて、庫内ファンを一定時間ごとに回転／停止することができます。

5 調理のポイント

- ・ 調理をする際は、必ず設定温度まで立ち上がってからホテルパンを投入してください。
- ・ 蒸し物などのスチーム調理や、焼き物などグリッドを使用する料理のときは、下に結露や焼汁がたれる場合があります。そのため、下段に汁受けとして25mmホテルパンを入れて調理することをおすすめします。
- ・ スチームコンベクションオープンで煮物を調理するときは、通常に比べて煮汁の蒸発が少ないため、味付けは濃い目にしてください。また、加熱中煮汁から浮き出ている部分の乾燥を防ぐため、落とし蓋代わりにキッチンペーパーを使用してください。
- ・ 庫内はファンが回っているため、クッキングシートの余った四隅は切り落とすと、食材への影響を防ぐことができます。
- ・ においの強い食材を調理した後、におい移りが気になるときは、付属のシャワーで庫内をさっと流すことで軽減されます。（シャワーを使う際は、庫内温度を必ず60℃以下まで下げてください。）

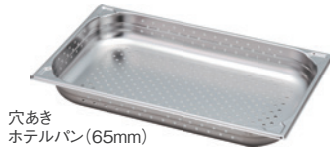
※レシピ等記載されている調理データは参考例です。食材の種類・形状・容量・品質などにより多少異なる場合がございますので、御了承下さい。

6 備品について

スチームコンベクションオープンで主に使用する備品です。



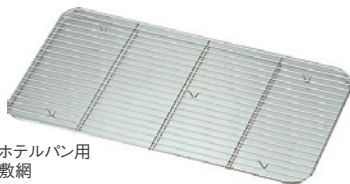
ホテルパン
(25mm)



穴あき
ホテルパン(65mm)



グリッド



ホテルパン用
敷網



ホテルパン
専用蓋



ノンスティック
アルミ親子パン



ステンレスフロン
ホテルパン



波型アルミフロン
ホテルパン



クッキングシート

7 真空調理とは

② 真空調理法ってなに？

鮮度管理された食材を生のまま、あるいはあらかじめ熱処理をして、調味料・調味液と一緒に真空パックし、真空専用袋ごと低温加熱する調理法です。

低温加熱の温度帯は、芯温58～95℃です。

加熱には、スチームコンベクションオープンや湯せん器の利用が一般的です。

② 従来の調理法との違い

最大の違いは、食材を真空パックすることで素材内の空気が抜け、代わりに調味料が食材によく浸透することです。

その結果、熱の伝導性が高まり、95℃未満の低温による加熱でも望ましい状態に仕上げることができます。

さらに、食材組織の過度の収縮がなく、歩留まりや味の均一性に優れています。

ただし、熱源が食材に直接触れることがないため、焼色をつけるといった処理は、包装前や食材を真空専用袋から取り出した後に行う必要があります。

① 真空調理の注意点

食材は必ず新鮮なものを使用し、真空専用袋に入れる際は、素手で触らないようにしてください。

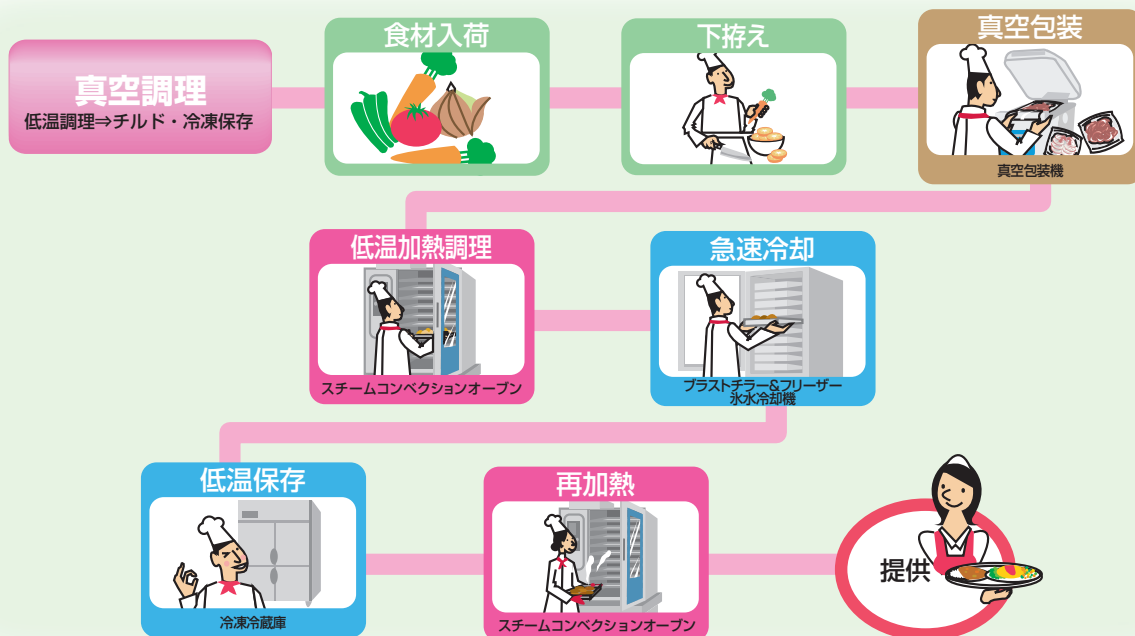
⑥ 真空調理のメリット

1. 調理上のメリット

- ・ 素材本来の風味やうま味が逃げず、ビタミンの破壊が少ない。
- ・ 素材の酸化や乾燥による目減りが少ない。
- ・ 加熱中の水分蒸発が少ない。
- ・ 調味料や香辛料がよく染み込み、少量で味が均一につく。
- ・ 食材の煮崩れが少ない。
- ・ やわらかく、ジューシーに仕上がる。
- ・ 加熱温度が同じ複数の食品を、加熱時間を調整することで、一度に調理可能。

2. 管理上のメリット

- ・ 望ましい調理状態の再現が可能で、人的な要因による品質のバラツキを防止。
- ・ 真空包装による二次汚染の防止。保存時の整理整頓のしやすさや運搬性に優れている。



8 やわらか食とは

普通食と比べると比較的やわらかく、食べやすくなっています。

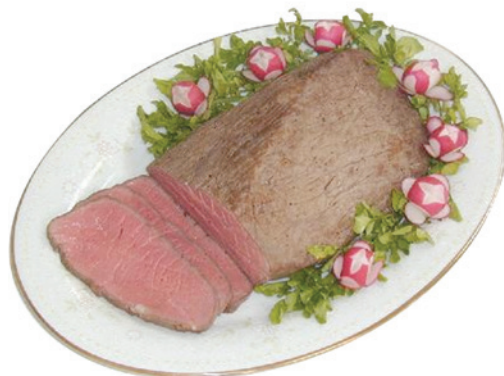
ペースト食やきざみ食と違い、やわらかくてもしっかりと食べ物のかたちがあり、見た目にも食欲がそえられるようなメニューをご紹介します。

(咀嚼・嚥下の難易度にあわせたメニューではありません。)

ローストビーフ

▶まず始めに

食材を投入する際には、スチームコンベクションオーブンが
指定の調理モード・調理温度で立ち上がっていることを必ず確認してください。



	調理モード	調理温度	芯温調理	オプション機能
1	ホットエアー 	90℃	56℃	
使用備品	25mmホテルパン／ホテルパン用敷網／タコ糸			

材料 14人分 1/1サイズホテルパン 1人分182kcal

牛ロース肉	1.3～1.5kg
塩	適量
胡椒	適量
サラダ油	適量

！ポイント

- ・食材に芯温センサーを刺す時は、センサーの先端部が食材の中心に届くように、食材の真横から刺してください。（真上から刺すと、センサー自身の重量で中心部からずれてしまいます。）
- ・真空調理でも調理できます。真空調理の場合は、まず、牛ロース肉に塩、胡椒をし、フライパンであらかじめ表面に焼き色をついたらブラストチラーで急速冷却します。冷却した牛ロース肉を真空パックし、バイオ・スチームモード60℃で90分加熱します。（この時芯温は56℃になります。）
- ・真空調理のメリットとして、
 1. 保存性の良さ（酸化防止）
 2. ジューシーさなどがあげられます。

作り方

下準備

- 1 牛ロース肉はタコ糸で成形し、塩、胡椒をよくすり込みます。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、あらかじめ牛ロース肉の表面に焼き色をつけておきます。
- 3 25mmホテルパンにホテルパン用敷網を敷き、2の牛ロース肉をのせます。

調理

- 1 スチームコンベクションオーブンにホテルパンを投入し、食材の中心に芯温センサーの先端が届くように真横から刺して、**ホットエアーモード90℃で芯温が56℃**になるまで調理します。
- 2 調理が終わったらホテルパンを取り出します。

鰯塩焼き



▶まず始めに 食材を投入する際には、スチームコンベクションオープンが
指定の調理モード・調理温度で立ち上がっていることを必ず確認してください。

	調理モード	調理温度	調理時間	オプション機能
1	ホットエアー 	250℃	14分	
使用備品	グリッド			

材料 10人分 1/1サイズグリッド 1人分109kcal

鰯..... 10尾
塩..... 適量
サラダ油..... 適量

作り方

- 下準備** 1 薄くサラダ油を塗ったグリッドに鰯を並べて、塩をふりかけ、ヒレや尾に化粧塩をします。
- 調理** 1 スチームコンベクションオープンにグリッドを投入し、**ホットエアーモード 250℃で14分**調理します。
- 2 調理が終わったらグリッドを取り出します。

鰯の開き焼き



▶まず始めに 食材を投入する際には、スチームコンベクションオープンが
指定の調理モード・調理温度で立ち上がっていることを必ず確認してください。

	調理モード	調理温度	調理時間	オプション機能
1	コンビ(20%) 	250℃	7分	
使用備品	グリッド			

材料 6人分 1/1サイズグリッド 1人分175kcal

鰯の開き(干物)..... 6枚(160g/枚)
サラダ油..... 適量

作り方

- 下準備** 1 薄くサラダ油を塗ったグリッドに鰯の開きを、皮目を下にして並べます。(写真1)
- 調理** 1 スチームコンベクションオープンにグリッドを投入し、**コンビモード(20%) 250℃で7分**調理します。
- 2 調理が終わったらグリッドを取り出します。



写真1

肉

魚

野菜・芋・きのこ・海藻
卵・豆

米・パン

菓子

その他

やわらか食

グリーンアスパラガス



材料

1/1サイズホテルパン

アスパラガス 1kg

▶まず始めに 食材を投入する際には、スチームコンベクションオープンが
指定の調理モード・調理温度で立ち上がっていることを必ず確認してください。

	調理モード	🌡️ 調理温度	🕒 調理時間	オプション機能
1	スチーム 👉	100℃	5分	
使用備品	65mm穴あきホテルパン			

作り方

- 下準備**
- 1 アスパラガスは水洗いした後根元を切り落とし、下の固い部分は皮をむいて長さ4～5cmに切ります。
 - 2 65mm穴あきホテルパンに1のアスパラガスを並べます。

- 調理**
- 1 スチームコンベクションオープンにホテルパンを投入し、**スチームモード 100℃で5分**調理します。
 - 2 調理が終わったらホテルパンを取り出し、冷水にさらして変色を防ぎます。

ブロッコリー



材料

2/3サイズホテルパン

ブロッコリー 4株

▶まず始めに 食材を投入する際には、スチームコンベクションオープンが
指定の調理モード・調理温度で立ち上がっていることを必ず確認してください。

	調理モード	🌡️ 調理温度	🕒 調理時間	オプション機能
1	スチーム 👉	100℃	5分	
使用備品	65mm穴あきホテルパン			

作り方

- 下準備**
- 1 ブロッコリーは小房に切り分けます。
 - 2 65mm穴あきホテルパンに1のブロッコリーを並べます。

- 調理**
- 1 スチームコンベクションオープンにホテルパンを投入し、**スチームモード 100℃で5分**調理します。
 - 2 調理が終わったらホテルパンを取り出し、冷水にさらして変色を防ぎます。

温泉卵



▶まず始めに 食材を投入する際には、スチームコンベクションオープンが
指定の調理モード・調理温度で立ち上がっていることを必ず確認してください。

1	調理モード		調理温度	調理時間	オプション機能
	バイオ	スチーム			
	6・10段	4段 DX6・10段	68℃	25分	
使用備品		65mm穴あきホテルパン			

材料 60個分 1/1サイズホテルパン 1個分83kcal
卵(Mサイズ) 60個

作り方

- 下準備** 1 卵は冷蔵庫から出して、常温に戻しておきます。
2 65mm穴あきホテルパンに卵を並べます。
- 調理** 1 スチームコンベクションオープンにホテルパンを投入し、**バイオ・スチームモード68℃で25分**調理します。
2 調理が終わったらホテルパンを取り出します。

目玉焼き



▶まず始めに 食材を投入する際には、スチームコンベクションオープンが
指定の調理モード・調理温度で立ち上がっていることを必ず確認してください。

1	調理モード		調理温度	調理時間	オプション機能
	コンビ (100%)				
			120℃	7分	
使用備品		25mmホテルパン			

材料 5人分 2/3サイズホテルパン 1人分102kcal
卵(Mサイズ) 5個
キャベツ 1/2玉

作り方

- 下準備** 1 卵は冷蔵庫から出して、常温に戻しておきます。
2 キャベツは洗って芯を取り除き、千切りにします。
3 25mmホテルパンにキャベツを敷き詰め、卵を割り落とす所にくぼみを作り、卵を割り入れます。(写真1)



- 調理** 1 スチームコンベクションオープンにホテルパンを投入し、**コンビモード(100%)120℃で7分**調理します。
2 調理が終わったらホテルパンを取り出します。

御飯



材料 12人分 1/1サイズホテルパン
1人分297kcal

米…………… 1kg
水…………… 1200ml

▶**まず始めに** 食材を投入する際には、スチームコンベクションオープンが
指定の調理モード・調理温度で立ち上がっていることを必ず確認してください。

	調理モード	🌡️ 調理温度	🕒 調理時間	オプション機能
1	スチーム 	100℃	25分	
2	蒸らし		10～15分	
使用備品		65mmホテルパン／ホテルパン専用蓋		

作り方

- 下準備** 1 米は十分に水洗いし30分以上浸水させた後、ザルに取り水気を切っておきます。
2 65mmホテルパンに1の米と分量の水を入れて、ホテルパン専用蓋で蓋をします。
- 調理** 1 スチームコンベクションオープンにホテルパンを投入し、**スチームモード 100℃で25分**調理します。
2 調理が終わったらホテルパンを取り出し熱いうちに軽く混ぜ合わせた後、再び蓋をして**10～15分間**蒸らします。

粥



材料 20人分 1/1サイズホテルパン
1人分178kcal

米…………… 1kg
水…………… 6000ml

▶**まず始めに** 食材を投入する際には、スチームコンベクションオープンが
指定の調理モード・調理温度で立ち上がっていることを必ず確認してください。

	調理モード	🌡️ 調理温度	🕒 調理時間	オプション機能
1	スチーム 	100℃	1時間	
使用備品		150mmホテルパン／ホテルパン専用蓋		

作り方

- 下準備** 1 米は十分に水洗いし30分以上浸水させた後、ザルに取り水気を切っておきます。
2 150mmホテルパンに1の米と分量の水を入れて、ホテルパン専用蓋で蓋をします。
- 調理** 1 スチームコンベクションオープンにホテルパンを投入し、**スチームモード 100℃で1時間**調理します。
2 調理が終わったらホテルパンを取り出します。

スポンジケーキ

肉

魚

野菜・芋・きのこ・海藻

卵・豆

米・パン

菓子

その他

やわらか食

▶まず始めに

食材を投入する際には、スチームコンベクションオープンが
指定の調理モード・調理温度で立ち上がっていることを必ず確認してください。



	調理モード	調理温度	調理時間	オプション機能
1	ホットエアー 	160℃	25分	
使用備品		グリッド／ケーキ丸型(18cm)		

材料 8人分 2/3サイズグリッド (ケーキ丸型1個分) 1人分151kcal

薄力粉	100g
砂糖	100g
卵	3個
溶かし無塩バター	30g
バニラエッセンス	適量
無塩バター(型に塗る分)	適量
薄力粉(型に塗る分)	適量

作り方

下準備

- 1 薄力粉と砂糖はそれぞれふるいにかけておきます。
- 2 ボールに卵黄を入れ、砂糖の1/4量を加えて、白っぽくなるまで泡立てます。
- 3 別のボールに卵白を入れて泡立て、残りの砂糖を2〜3回に分けて加え、さらに泡立てます。
- 4 3に2とバニラエッセンスを加えて軽く混ぜ合わせます。
- 5 4に1の薄力粉を加えて、ゴムベラで切るように軽く混ぜ合わせます。
- 6 溶かし無塩バターに5の生地の一部を加えて混ぜ、これを5に加えてゴムベラで軽く混ぜ合わせます。
- 7 ケーキ型に薄く無塩バター(適量)を塗り、薄力粉(適量)を薄くはたきます。
- 8 型に6の生地を流し、型ごと台に2〜3回軽く打ちつけて中の空気を抜き、グリッドにのせます。

調理

- 1 スチームコンベクションオープンにグリッドを投入し、**ホットエアーモード 160℃で25分**調理します。
- 2 竹串を刺してみて生地がくっつかなければ出来上がりです。
- 3 熱いうちに型から取り出して冷めます。

青菜入り肉饅頭

肉

魚

野菜・芋・きのこ・海藻

卵・豆

米・パン

菓子

その他

やわらか食

▶まず始めに

食材を投入する際には、スチームコンベクションオーブンが
指定の調理モード・調理温度で立ち上がっていることを必ず確認してください。

	調理モード	🔥 調理温度	🕒 調理時間	オプション機能
1	スチーム 	100℃	10分	
使用備品		65mm穴あきホテルパン／経木		



材料 15個分 1/1サイズホテルパン 1個分90kcal

豚ひき肉	75g
むきエビ	30g
チンゲンサイ	1把
干しいたけ（戻したもの）	25g
春雨（戻したもの）	20g
青ねぎ（みじん切り）	10g
a { 醤油	小さじ1
酒	大さじ1/2
砂糖	小さじ1/3
塩	小さじ1/4
胡椒	適量
ねぎ油	大さじ1/2
ごま油	小さじ1/2
薄力粉	190g
ベーキングパウダー	15g
b { 砂糖（生地用）	50g
卵白	30g
牛乳	75ml
ラード	小さじ1

！ポイント

経木がない場合はクッキングシートを使用してください。

作り方

下準備

- 1 むきエビ、干しいたけはみじん切りにします。チンゲンサイも茹でてみじん切りにします。
- 2 ボールに豚ひき肉と1のむきエビとaを入れてよく練り、1の干しいたけ、チンゲンサイと春雨、青ねぎを混ぜ合わせます。（写真1）
- 3 別のボールにbを入れて砂糖が溶けるまで混ぜ合わせます。
- 4 別のボールに薄力粉、ベーキングパウダーをふるい、3と混ぜ合わせ、さらにラードを加えてよく練り30分間寝かせます。
- 5 生地を15等分にして直径8～9cmの円形に伸ばし、2の餡を包み（写真2）経木にのせ、65mm穴あきホテルパンに並べます。



写真1



写真2

調理

- 1 スチームコンベクションオーブンにホテルパンを投入し、スチームモード100℃で10分調理します。
- 2 調理が終わったらホテルパンを取り出します。

牛肉と豚肉のテリーヌハンバーグ仕立て

▶まず始めに

食材を投入する際には、スチームコンベクションオープンが
指定の調理モード・調理温度で立ち上がっていることを必ず確認してください。



	調理モード		調理温度	調理時間	オプション機能
1	パイオ	スチーム	85℃	30分	
	 6・10段	 4段 DX6・10段			

使用備品

65mm穴あきホテルパン／テリーヌ型(6×8×18cm)／
ラップ／フードプロセッサー



材料 20人分 2/3サイズホテルパン (テリーヌ型2本) 1人分120kcal

牛豚合びき肉(1:1)	500g
たまねぎ	1/2個
卵白	2個分
生パン粉	30g
ウスターソース	大さじ1
白ワイン	50ml
生クリーム	150ml
塩	適量
胡椒	適量
ナツメグ	適量
好みのソース	適量

！ポイント

下準備4でテリーヌ型に絞り入れる時は、テリーヌ型を横向きに置いて、型の奥側から順に横方向に絞ると隙間なくきれいに敷き詰めることができます。

作り方

下準備

- 1 フードプロセッサーに、牛豚合びき肉、たまねぎを入れてよく攪拌します。
- 2 1にaを入れてさらに混ぜ合わせたら絞り袋に入れます。
- 3 テリーヌ型に、側面にはみ出るようにラップを敷きます。(下準備5の工程で中身全体を包むため、ラップは大きめにカットします。)
- 4 3の型に2を丁寧に絞り入れて敷き詰めていきます。
- 5 型ごと台に2〜3回軽く打ちつけて成型し、しっかりラップを閉じます。さらに型全体をラップでしっかりと包みます。
- 6 5を65mm穴あきホテルパンに並べます。

調理

- 1 スチームコンベクションオープンにホテルパンを投入し、**パイオ・スチームモード85℃で30分**調理します。
- 2 調理が終わったらホテルパンを取り出し、適当な大きさにカットして器に盛り、好みのソースをかけます。

「美味しい!」をつくる サポートシステムとテストキッチン紹介

STAFF



食に関するスペシャリストが勢ぞろい。

コーポレートシェフ・管理栄養士・栄養士や、各方面のフードスペシャリストが調理に関するご相談にお答えいたします。また、メニューに合わせて適切な調理モードの設定をご提案いたします。



コーポレートシェフ

SEMINAR



ご要望に合わせてセミナー開催。

お客様のご希望に合わせ、コーポレートシェフが様々なスタイルのセミナーやデモンストレーションを行います。

スチームコンベクションオープン
初心者向けセミナー

幼稚園・保育園、病院など
各施設に合わせたセミナー

新調理セミナー

など

セミナー風景





使える、試せる、便利なテストキッチン。

全国9カ所のテストキッチンでは、実機をお使いいただけます。
スチームコンベクションオーブンはもちろん、タニコーの厨房機器を多数揃え、
お客様をお待ちしています。※お越しの際は事前にテストキッチンまでお電話ください。

東名川崎

〒213-0027
神奈川県川崎市高津区野川3666
TEL.044(755)8081 FAX.044(755)8082

千葉

〒261-0005
千葉県千葉市美浜区稲毛海岸2-1-28
TEL.043(248)0791 FAX.043(248)0773

OAK

〒277-0872
千葉県柏市十余二538-5
TEL.04(7197)2662 FAX.04(7197)2812

NEXT

〒123-0872
東京都足立区江北6-5-2
TEL.03(3854)3261 FAX.03(3896)2761

ACTIVE

〒320-0851
栃木県宇都宮市鶴田町1611-1
TEL.028(647)1431 FAX.028(647)1432

AVENIR

〒370-0852
群馬県高崎市巾着町1-9-3
TEL.027(395)6041 FAX.027(395)6040

CRAFT

〒462-0011
愛知県名古屋市中区五反田町1-1
TEL.052(325)4811 FAX.052(325)4871

TRY

〒068-0111
北海道岩見沢市栗沢町由良2-9
TEL.0126(45)3123 FAX.0126(45)3105

ING

〒003-0028
北海道札幌市白石区平和通り17-南3-11
TEL.011(862)3000 FAX.011(862)5050



試して安心、お客様の悩みを解決。

タニコーはスチームコンベクションオーブンにおける、お客様の不安を解消します！
ご購入前後のこんなお悩みはテストキッチンで解決できます。

Q 購入したものの、思い通りに作れない。

A 調理温度から調理方法などの設定や手順まで丁寧にご説明いたします。お近くの営業所までお気軽にご相談ください。

Q 購入してからの機器の使い方や活用方法など色々と相談にのってほしい。

A 購入後でももちろん、テストキッチンを使っていただけますし、調理担当者がおお客様の元へ出向いて、アドバイスをすることも可能です。

Q 焼きたてパンを提供するフレンチレストランを考えているので、ベーカリー機器等も一緒に使ってみたい。

A スチームコンベクションオーブンだけではなく、ベーカリー機器やその他機器も各種取り揃えており、様々な機器を試すことができます。
(※テストキッチンによって使用できる機器は異なります)

Q オープン前、慣れない機器を使ってうまくできるか不安だけど、お店の厨房は改装中で使えない…

A テストキッチンで、機器の使い方や設定方法、オーブンの特性など様々な不安を事前に解消してオープンに臨めます。

Q 購入するかはわからないけど、他社と比較検討したいから、試しに使ってみたい。

A 購入の有無が決まっていなくても、当社のテストキッチンでお試しになれます。食材を持ち込んでいただければ、より具体的な比較ができます。



<http://www.tanico.co.jp/>

スチームコンベクションオープン最新レシピ 公開中

製品の購入を
お考えの方へ

調理担当者がお客様の元へお伺いし、製品の使い方や活用方法などを
アドバイスいたします。また、ご購入後もより長く、快適にご使用して
いただくために、きめ細かなアフターフォローをしております。
詳しくは最寄りの営業所にお問い合わせください。



タニコー株式会社

本社：〒142-0041 東京都品川区戸越1-7-20 TEL03-5498-7111（代）



環境に配慮した植物油インキを
使用しています。

PRM148-1810F50SE