



● 材料 (30 人分)

餅米	3kg
ささげ	300g
ごま塩	適量

POINT

- ・ 打ち水は、餅米の状況によって量を調整してください。
- ・ 大量調理の場合は、調理時間を 1 時間にし、打ち水を 1 回（調理開始 30 分後）にしてください。
（目安としては、庫内容量の 2/3 以上を調理する場合です。）

✔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	スチーム	調理温度	100℃
	調理時間	40 分	オプション機能	—
2	蒸らし	10～15 分		
	使用備品	65mm 穴あきホテルパン・蒸し布		

● 下準備

- 1 餅米は洗って水気をよく切っておきます。
- 2 ささげは洗って、浮き豆などは捨てます。
- 3 鍋にささげと 5 倍容量の水を加えて火にかけます。沸騰したら玉杓子でささげをすくい空気に触れさせて色よく茹でます。
- 4 3 のささげを茹で汁と分け、1 の餅米を茹で汁につけ込み一晩浸します。（最低 3～4 時間）
- 5 一晩つけ込んだ餅米をザルにあげて水気をきります。（茹で汁は残しておく、打ち水として使用できます。）
- 6 固く絞った蒸し布を敷いた穴あきホテルパンに、5 の餅米を均一にあげます。その上にささげを均一に散らし [写真1](#)、蒸し布で蓋をするようにかぶせます。 [写真2](#)



● 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**40 分**調理します。
40 分調理する間に、2 回（調理開始 **10 分後**、**25 分後**）ささげの茹で汁または備え付けのシャワーを使用して打ち水をします。 [写真3](#)
- 2 調理が終わったらホテルパンを取り出し、熱いうちにささげをつぶさないように軽く混ぜ合わせたら [写真4](#)、濡れ布巾を被せて 10～15 分間蒸らします。
- 3 器に盛り、ごま塩を振りかけます。

