



**アート&サイエンス セミナー**  
**～今すぐ使える ハラール調理～**

2018/11/28

- - -

**【Chef 室田大祐様】**

1. 鳥ご飯
2. 海老の天ぷら 自家製チリソース
3. ハラール牛肉時雨煮

- - -

**【Chef ダニエル・シュナイダー】**

**自動調理:**

1. インドネシアン・ポテト (インドネシア)

**圧カブレージングパン:**

2. カレー・カピタン・チキン 20min (マレーシア)
3. スチームライス 14min (アジア)

**コンビ:**

4. ミーゴレン(マレーシア)

**焼く・燻製:**

5. ラム・ミートボール 温かいヨーグルトソース添え (中東)
6. 真空調理インドネシアン・ビーフ (インドネシア)

**スピーデライト:**

7. ラム・ミートボール・サンド
8. オムレツ
9. グルテンフリーチョコレートカップ



# Electrolux

## 鳥ご飯

### ご飯たれ：

鳥がら 1羽  
 水 180cc  
 たまり醤油 125cc  
 砂糖 60g  
 氷砂糖80g  
 濃口醤油 360cc

### 鳥のロース煮 出し：

水 4  
 濃い口醤油 0.8  
 味醂風 1  
 砂糖 大匙1杯  
 ※上記数字 1は金貝 1杯（金貝144cc）

### その他：

鳥もも肉  
 刻み海苔  
 錦糸玉子

- ① 「ご飯たれ」の材料を鍋に入れ2割詰めます。
- ② 鳥のロース煮 出しを鍋に入れ 1 割詰め、冷まします。
- ③ 鳥もも肉の皮目をフライパンできつね色になるまで焼き、沸騰したお湯で油抜きをし、冷まします。
- ④ 真空袋に冷めた③と冷めた②を入れ真空にし、スチームコンベクションで84℃で40分調理。④の出しを鍋に移し、つめます。
- ⑤ ご飯を炊き①のたれをからめ、刻み海苔、錦糸玉子、④の鳥肉を切り分け盛ります。

調理モード	スチームコンベクション			アクセサリー
調理モード	第1フェーズ	第2フェーズ	第3フェーズ	
調理フェーズ	第1フェーズ	第2フェーズ	第3フェーズ	
オープン温度 (°C)	84°C			
調理時間 (分)	40min			
湿度レベル				
中心温度				



# Electrolux

## 海老の天ぷら 自家製チリソース

### チリソース：

米 2合  
 米麴 400g  
 にんにく（みじん切り） 30g  
 ハラール味噌 60g  
 胡麻油 小匙 1  
 薄口醤油 小匙 1  
 ハラールチリ 大匙 2

砂糖 245 g  
 ケチャップ 600 g  
 塩 50g  
 水 300cc  
 ハラールチキンブイヨン 5 g

- ① 米2合で全粥（米の5倍の水で炊く）を炊き米麴400gを入れませ……
- ② にんにくみじん切り30 gを炒める。ハラール味噌60 g、胡麻油 小匙 1、薄口醤油 小匙 1、ハラールチリ 大匙 2をボールに入れ混ぜ合わせます。
- ③ ②に①300 g、砂糖245 g、ケチャップ600 g、塩50g、水300cc、ハラールチキンブイヨン 5 gを入れ混ぜ合わせます。
- ④ 真空袋②を入れスチームコンベクションで93℃で40分

### 天ぷら：

略

調理モード	スチームコンベクション			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	
オープン温度 (°C)	93°C			
調理時間 (分)	40min			
湿度レベル				
中心温度				



Electrolux

## ハラール牛肉時雨煮

ハラール牛 500g  
水 300cc  
ハラール味醂風 72cc  
濃い口醤油 60cc  
砂糖 大匙2杯  
生姜みじん切り 2かけ  
上りに水あめ

調理モード ...				アクセサリー
調理フェーズ	第1フェーズ	第2フェーズ	第3フェーズ	
オープン温度 (°C)				
調理時間 (分)				
湿度レベル				
中心温度				



Electrolux

## サンバル・ゴレン・クantan (インドネシアン・ポテト)

ペースト:

エシャロット 35g

にんにく 20g

トマト 45g

大きな唐辛子 35g

塩 5g

オイル 20g

皮をむいたジャガイモ 1kg

イカン・ピリス 250g



- ① エシャロット、にんにく、トマト、唐辛子、塩をミキサーに入れ、なめらかになるまで混ぜる
- ② フライパンにオイルをひき、上記のペーストを15分間揚げる
- ③ ジャガイモを一口大に切り、オーブンで25分間、黄金色になるまで焼く
- ④ その間に、イカン・ピリスをカリカリに黄金色になるまで揚げる。キッチンペーパーの上にあげ、余分な油を取る
- ⑤ 大きなフライパンを使い、チリペーストを温め、ジャガイモとイカン・ピリスを加えて混ぜる
- ⑥ 必要に応じて味を調整する

調理モード	コンベクション			アクセサリー
調理モード	第1フェーズ	第2フェーズ	第3フェーズ	ホテルパン
調理フェーズ	第1フェーズ	第2フェーズ	第3フェーズ	
オーブン温度 (°C)	180°C			
調理時間 (分)	25min			
湿度レベル				
中心温度				



Electrolux

## カレー・カピタン・チキン 圧カブレージングパン

鶏のモモ肉 8Kg  
 トマト（刻んだもの） 1600g  
 チキンスープ 400ml  
 フレッシュ・ココナツミルク 2ℓ  
 オイル 40g  
 レモンリーフ 50g  
 レモングラス  
 スパイシーミートカレーパウダー 500g  
 砂糖 120g  
 玉ねぎ 1500g  
 ジャガイモ（皮をむいて一口大に切る） 3Kg  
 トマト（くし型切） 1Kg  
 スパイスミックス  
 塩コショウ

- ① 鶏のモモ肉を6つに切り、冷蔵庫に入れておく。
- ② 刻んだトマトとココナツミルク、レモングラス、レモンリーフ、カレーパウダー、砂糖と鶏肉をボウルに入れておく。
- ③ 圧カブレージングパンを予熱し、オイルを入れてから鶏肉、玉ねぎ、スパイスミックスを加えて10分間圧力調理。
- ④ ジャガイモを加えて12分間圧力調理。
- ⑤ 調理が終了したらフタを開いてトマトを加える。（好みによってトマトの量を調整）
- ⑥ 唐辛子とコリアンダーで飾りつける。

調理モード	圧カブレージングパン			アクセサリー
調理フェーズ	第1フェーズ	第2フェーズ	第3フェーズ	ホテルパン
オープン温度（℃）	160℃	圧力調理	圧力調理	
調理時間（分）	5min	10min	12min	
湿度レベル				
中心温度				



Electrolux

## スチームライス 圧カブレージングパン

バスマティ・ライス 1.5Kg  
水 1~1.5L

※お好みで香料を加えてください

- ① 米を洗ってホテルに入れ、ひたひたになるまで水を入れる
- ② サスペンションフレームを使い、圧カブレージングパンに米をセットする
- ③ 14分間調理する

調理モード	圧カブレージングパン			アクセサリー
調理フェーズ	第1フェーズ	第2フェーズ	第3フェーズ	
オープン温度 (°C)	108°C			ホテルパン
調理時間 (分)	14min			サスペンションフレーム
湿度レベル				
中心温度				



# Electrolux

## ミーゴレン

### ヌードル:

中華麺 500g  
 もやし 30g  
 チリ・パディ 2個  
 魚肉だんご 10個  
 サイシン (3cmにカットしたもの) 200g  
 トマト (角切り) 50g  
 玉ねぎ (刻んだもの) 50g  
 鶏の胸肉 (薄くスライスしたもの) 100g  
 海老 (殻と筋を取ったもの) 50g

### トッピング:

オイル 30g  
 にんにく 3片 (刻んでおく)

### 味付け:

トマトケチャップ 40g  
 チリ・サンバル 40g  
 オイスターソース 55g  
 ケチャップマニス 35g

### 仕上げ:

コリアンダー 20g  
 ライム 2個 (4つにカットしておく)  
 ディープフライ・エシャロット 50g  
 ピーナッツを砕いたもの 20g

- ① 「ヌードル」の材料をそれぞれボウルに入れて準備しておく
- ② 小さなボウルにオイルとにんにくを入れてよく混ぜる
- ③ 別のボウルに、ケチャップとサンバル、オイスターソース、ケチャップマニスを入れて混ぜておく
- ④ 25mmのホテルパンに食材を下記の順番に乗せる
  1. 中華麺
  2. サイシン
  3. もやし
  4. チリ・パディ
  5. トマト
  6. 玉ねぎ
  7. 鶏肉
  8. 魚肉だんご
  9. 海老
  10. トッピング
- ⑤ ホテルパンをオープンに入れ、コンビモードで4分間調理する
- ⑥ ホテルパンを取り出し、事前に混ぜておいた味付け用のケチャップソースを入れて2分間よく混ぜ、さらに4分間調理する
- ⑦ 麺を取り出し、さらによく混ぜる
- ⑧ コリアンダー、ライム、エシャロット、ピーナッツを乗せて完成



調理モード	コンビモード			アクセサリー
調理フェーズ	第1フェーズ	第2フェーズ	第3フェーズ	ホテルパン
オープン温度 (°C)	190°C	190°C	190°C	
調理時間 (分)	4min	2min	4min	
湿度レベル	100%	20%	20%	
中心温度				





# Electrolux

## ラムミートボール ヨーグルトソース添え

### ミートボール：

ラムの挽肉 1Kg  
 パン粉 100g  
 牛乳 100ml  
 松の実 70g  
 シナモンパウダー 2g  
 コリアンダーパウダー 5g  
 ドライミント 1g  
 スパイス 5g  
 マヨネーズ 50～100g  
 にんにく 2片（刻んでおく）

### ソース：

オリーブオイル 40ml  
 玉ねぎ（みじん切り）100g  
 にんにく 2片（刻んでおく）  
 大きな赤唐辛子 1個（種を取って刻んでおく）  
 スイス・チャード（緑の葉のみ）300g  
 スパイス 5g  
 チキンスープ 300ml  
 レモンジュース 5g

ヨーグルト500g  
 卵（よく混ぜたもの）1個  
 コーンスターチ 15個  
 水 10g

} 一緒に混ぜておく

塩 12g  
 粗びき黒こしょう 5g  
 砂糖 10g

ザクロ、コリアンダー 少々

- ① 「ミートボール」の材料をボウルに入れてよく混ぜる。50gずつ丸めて24個のボールをつくり、冷蔵庫に入れておく。
- ② ソースパンにオイルを入れて熱し、玉ねぎとにんにくを入れ、やわらかくキツネ色になるまで炒める。
- ③ スイス・チャードをざく切りにし、唐辛子と一緒に加えてさらに3分間炒める
- ④ スパイス、チキンスープ、レモンジュースを加え、沸騰させたらコンロから外しておく
- ⑤ ヨーグルト、卵、コーンスターチをボウルに入れて混ぜる
- ⑥ ⑤に④を少しずつ混ぜ、塩コショウをする
- ⑦ ⑥をソースパンに入れ、ヨーグルトが固まらないよう、やさしく丁寧混ぜる
- ⑧ ラム・ミートボールをair-o-steamに入れ、中心温度を測定するために芯温センサーを使用する
- ⑨ ラム・ミートボールが完成したら、ヨーグルトソースを添え、ザクロと刻んだコリアンダーで飾りつけ。



調理モード	コンベクションモード			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	ホテルパン（フラット）
オープン温度（℃）	180℃			
調理時間（分）				
湿度レベル	40%			
中心温度	65℃			



# Electrolux

## インドネシアン・ビーフ

牛肩ロース 3Kg  
 にんにく 15片  
 コリアンダーシード 30g  
 ケチャップマニス 30g  
 塩コショウ

バター 30g

【Tips】  
 スチームライスとサンバルとともに提供できます

- ① コリアンダーシードをフライパンで香りが出るまで炒める
- ② コリアンダーとにんにくをペーストになるまで摺る
- ③ ケチャップマニスを加えてよく混ぜてからビーフを投入し、真空バッグに移して冷蔵庫で翌日までおく
- ④ air-o-steamを使いオーバーナイトで調理
- ⑤ 後で使用するために、air-o-chillにビーフを入れておく
- ⑥ 真空バッグを開けて、ソースをバターとともにフライパンに入れ液状になるまで熱する
- ⑦ ビーフをair-o-steamのスモーカーで温める
- ⑧ ビーフを温めてソースであえたら完成



調理モード	スチーム/コンベクション			アクセサリー
調理フェーズ	第1フェーズ	第2フェーズ	第3フェーズ	グリッド・トレイ
オープン温度 (°C)	70°C	220°C		
調理時間 (分)	24h	10~15min		真空パック
湿度レベル				スモーカー
中心温度				



Electrolux

## ミドルイースト・ミートボール・サブ

バゲット (20cm) 1個  
ラムミートボール 4個  
ヨーグルトソース 30ml

スライスチーズ 50g  
マヨネーズ 10g  
マスタード 5g  
ルッコラ 10g

- ① マスタードとマヨネーズをよく混ぜておく
- ② バゲットを縦に切って広げ、ミートボールを乗せる
- ③ ヨーグルトソースをミートボールにかける（すべてバケットの中におさまるよう、側面からソースが垂れないよう注意）
- ④ その上にチーズ、ルッコラを乗せる。
- ⑤ マヨネーズとマスタードを混ぜて塗り、バケットを閉じる
- ⑥ 調理する間、中の食材が移動しないよう、サンドイッチを上から少し押さえておく
- ⑦ 1分間スピーデライトで加熱



### SpeedLight:

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℃	1:00分	20秒	前	ON	+3℃

## オムレツ

卵 3個  
 マッシュルーム（角切り） 10g  
 チャイブ（小口切り） 5g  
 パプリカ（角切り） 10g  
 トマト（角切り） 10g  
 バター 15g

カッテージチーズ 20g

バター 10g

- ① 卵は泡立てしておく
- ② パプリカを炒め、マッシュルームとトマトを加えて火が通るまで炒める
- ③ 卵とチャイブを加えてオムレツを作り、9割完成させる
- ④ air-o-chillでオムレツをできるだけ早く冷やして、オムレツの中にカッテージチーズを入れて冷蔵庫で保存する
- ⑤ スピーデライトで15～20秒加熱し、溶かしたバターを塗る



### Speedelight:

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℃	15秒	15秒	前	ON	+3℃

## グルテンフリー・チョコレートカップ

(コーヒーカップ10個分)

アーモンドプードル 125g

卵 4個

ベーキングパウダー 8g

ココアパウダー 20g

グラニュー糖 80g

ホイップクリーム (トッピング用) 200g

① アーモンドプードル、ベーキングパウダー、ココアパウダー、グラニュー糖を混ぜる

② 卵を加えて混ぜる

③ カップに25gずつ流しこむ

④ カップを4つずつスピーデライトで30秒加熱  
(マイクロウェーブのみ)

⑤ 甘いホイップクリームをトッピングし、コーヒー・ショットで香り付け、チョコレート・コポーを乗せて仕上げ

※事前にカップに生地を流しこんで冷蔵庫で保存することもできる



### SpeedDelight:

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℃	30秒	30秒	前	ON	+3℃