

# フードくるむ

TOKYO New Face

WACCA IKEBUKURO

注目企業

歴史と技術が生み出す味の感動

エム・シーシー食品

ファンタスマーケット  
Tマート

地方で熱い支持を集める  
情熱スープアーチ社を追った。

美味しさ発信  
個店のチカラ





◆プロフィール  
実家の鮮魚店を食品スーパーに業態変更し、利益確保の手段として惣菜を強化する。1994年、成田惣菜研究所を設立。現場指導、研修、情報誌発行を行なう実務型コンサルタントとして1,000社以上の指導実績がある。

新

# 中食の達人に聞く

Side dish  
study  
column

## スチームコンベクションオーブンで生産性大幅アップ

スチームコンベクションオーブン(以下スチコン)と出会ってかれこれ20年以上になるが、使えば使うほど、これ程便利な万能加熱調理機器はない。最近は厨房機器の展示会などに行けば、たくさんのレシピが無料で手に入るから助かる。

惣菜の作業場には必ずと言って良いほど設置されているが、宝の持ち腐れ状態なので、改めてオペレーションのアドバイスさせて頂く。

### 大量調理

クリスマスのローストチキンは大量に調理されていると思うが、日々の拡販アイテムこそスチコンで大量調理、パワーのある売場を作つて頂きたい。

ゴールデンウィークには良く売れる焼きそば、50人前をフライパンやグリドルで作るとなると腱鞘炎にもなりそう。スチコンならバットに中華麺をほぐし、野菜をのせ、肉や魚介は酒溶き片栗粉でからめて上に、ソースをかけてコンビモード130°C・蒸気量少なめ、15分前後加熱したら塩・こしょうで味を調整しながら絡めるだけ。

フライヤーで冷凍のたこ焼を1箱分再加熱するとなると、結構な時間を要する。スチコンなら冷凍食材のまま綺麗な油を良く絡め、バットに入れ、ホットモード230°C・15分前後で再加熱完了。フライヤーにどぶ漬けするよりもおいしく食べられる。

### 同時調理

オムライス用のチキンライス、ピラフ、ドライカレーなどのバターライスは夏に

向けて売れてくる。チャーハンを含め、調理方法は炒め物なのである。先の焼きそばと同じモードで、加熱前にすべての調味をして同時に加熱。加熱後塩・こしょうで味を調整ながら良くなれるだけ。チャーハンと焼きそば、そして野菜炒めなどが同時に調理されれば、ランチメニューとしても迅速に対応が出来る。

ご年配のお客様は特に炊込みご飯が好きである。2~3種類の炊込みご飯を同時に作るには炊飯器がそのアイテム分必要になるが、スチコンは縦にセットしての同時加熱が可能。あさりご飯、ほたてご飯、鯛めし、枝豆とじやこのご飯、鶏ごぼうご飯、おはぎのもち米も同時に調理出来るから助かる。コンビモード130°C・蒸気量は多め、30分加熱して、更に10分スチーム加熱。水加減は米を含めた具材量と同じ分量。1g1円のご飯物バイキングでも結構利益が取れる。



炊飯と同時に、加熱時間調整(～60分)すれば、ほとんどの煮物が調理可能。

スチコンでの煮物は調味料を具材が隠れる程度たっぷり入れ、厚手のキッチンペーパーを敷いて、蓋をして



加熱。段数分重ねて調理しても大丈夫。煮詰めは煮汁だけ鍋で加熱してかければ良い。

イカ・ホタテ・ブリ・チキンなどの照焼も同時加熱。コンビモード180°C・蒸気量少なめ、10~15分位が目安。食材は肉・魚を問わず、醤油とみりん同量で3時間漬け込む。豚バラは塊のまま2時間スチームし、良く水洗い、適量に切って上記作業と同時加熱。

鮭やホッケ開きなどの塩干物はホットモード230°C・10分前後が目安。焼き上がりにみりんを塗るとつやが出ておいしそう。

脱フライヤー、そして時期的にも焼き物、炒め物のカテゴリーを強化してお客様のニーズに応えたい。文中のスチコン加熱モード設定は成田流なので機種により調整の上、参考迄に。

専属でスチコン担当一人、素材の込みセットアップ半日1人、盛付1人、荒利60%で20万ノ日も現実離れの話ではない。