

# スチームコンベクションオーブン レシピ集

---

STEAM CONVECTION OVEN  
RECIPE BOOK

機能について ..... 4

スチームコンベクションオープンレシピ

肉料理

*Meat*

ローストビーフ..... 6	ローストチキン..... 18
ハンバーグ..... 8	鶏肉の照り焼き..... 20
冷凍ハンバーグ..... 10	チキンディアブル風..... 22
ローストポーク..... 12	蒸し鶏..... 24
豚角煮..... 14	親子丼..... 26
焼豚..... 16	

魚料理

*Fish*

鮭切り身焼き(a)..... 28	秋刀魚塩焼き..... 33
鮭切り身焼き(b)..... 29	鱈の開き焼き..... 34
鯖切り身焼き..... 30	サワラの西京漬焼き..... 35
冷凍鯖切り身焼き..... 31	カレイの煮付け..... 36
鯖味噌煮..... 32	白身魚のホイル焼き..... 38

野菜料理

*Vegetable*

ブロッコリー..... 40	かぼちゃの煮物..... 46
にんじん..... 41	さといもの煮物..... 48
じゃがいも丸蒸し..... 42	肉じゃが..... 50
冷凍アスパラガス..... 43	筑前煮..... 52
ほうれん草のお浸し..... 44	きんぴらごぼう..... 54



卵・豆料理

*Egg & Bean*

温泉卵..... 56	卵豆腐..... 60
ゆで卵(半熟)..... 57	スパニッシュオムレツ..... 62
ゆで卵(固ゆで)..... 57	五目豆..... 64
茶碗蒸し..... 58	

米・パン

*Rice & Bread*

御飯..... 66	きのこの炊き込み御飯..... 70
粥..... 67	トースト..... 72
赤飯..... 68	冷凍クロワッサン..... 73

デザート

*Dessert*

スポンジケーキ..... 74	アップルパイ..... 82
型抜きクッキー..... 76	リンゴのコンポート..... 84
シュー生地..... 78	カスタードプディング..... 86
蒸しパン..... 80	

その他

*Other*

焼きそば..... 88	マカロニグラタン..... 92
シューマイ..... 90	冷凍肉まんじゅう..... 94

サポートシステムとテストキッチン紹介 ..... 95



6段・10段

DXタイプ



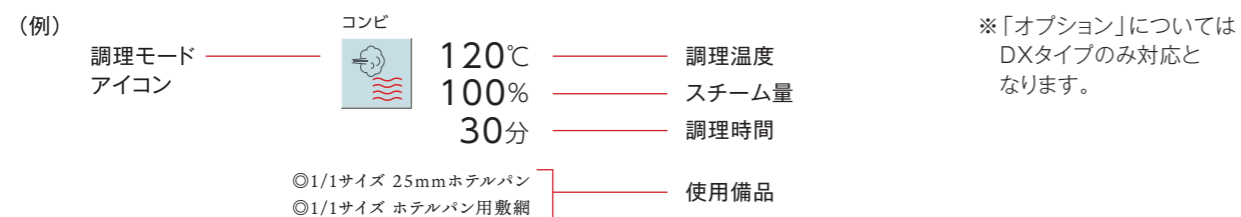
TGSC-A10DC (R/L) TESC-A10D (R/L)  
TGSC-A6DC (R/L) TESC-A6D (R/L)

Basicタイプ



TSCO-101GBC (R/L) TSCO-101EB (R/L)  
TSCO-61GBC (R/L) TSCO-61EB (R/L)

レシピ集の見方



調理モードについて

スチーム調理

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されます。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。

・パワースチーム調理 (DXタイプのみ)

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。※スチーム100℃でパワースチームに設定した場合です。

・バイオ調理

スチームにより庫内を加熱し、30~99℃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ミングするので、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・プリン・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。

(6・10段 Basicタイプをお使いの場合)

スチームモードを選択すると、温度設定が変更できず、約100℃になります。低温スチームで調理したい場合は、バイオモードを選択し庫内温度を30~99℃の範囲で設定してください。

ホットエア調理

熱風(ホットエア)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。

コンビ調理

熱風(ホットエア)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、熱風に蒸気が加わることで食材の乾燥を防ぎ、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。

芯温調理

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(6・10段DXタイプのみ)とブザーでお知らせします。「スチーム」「コンビ」「ホットエア」「バイオ」などすべての調理方法において使用できます。今まで勤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ことができます。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。

オプション機能について (DXタイプのみ)

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。

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。

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。



コンビ オプション

 230℃  双転

 20% ファン

8分 双転

◎1/1サイズ 25mmホテルパン  
◎クッキングシート

# ハンバーグ

## 【材料(12人分)】

- |            |           |
|------------|-----------|
| 牛ひき肉…420g  | サラダ油…15ml |
| 豚ひき肉…420g  | スプレー油…適量  |
| たまねぎ…250g  |           |
| ④ 生パン粉…60g |           |
| 牛乳…85ml    |           |
| 卵…85g      |           |
| 塩…3.6g     |           |
| 胡椒…適量      |           |
| ナツメグ…適量    |           |

## 【下準備】

- 1 たまねぎをみじん切りにします。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、1のたまねぎをしんなりするまで炒め、皿に広げて冷ましておきます。
- 3 ボールに牛ひき肉と豚ひき肉を入れ、よく混ぜ合わせます。
- 4 3に2のたまねぎと④を加えてさらに混ぜ合わせます。
- 5 4の生地を100gずつに分け、中の空気を抜きながら形を整えます。
- 6 クッキングシートを敷いたホテルパンに5のハンバーグを並べ、スプレー油を吹きつけます。

## 【調理】

- 7 オプション機能を設定します。
- 8 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(20%) 230℃で8分**調理します。
- 9 調理が終わったらホテルパンを取り出します。

## Point

### 大量調理の場合

ホットエアモードを使用してください。(目安としては、庫内容量の2/3以上を調理する場合があります。)

### 表面の乾燥を防止

下準備6でハンバーグ表面にスプレー油を吹きかけることで、表面が乾燥して固くなり過ぎるのを防ぎます。

## 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。



コンビモードで  
ふっくらジューシーに。

コンビ  
190℃  
80%  
12分

オプション  
双転  
ファン  
双転

◎1/1サイズ 25mm波型アルミテフロンホテルパン

**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。

## 鶏肉の照り焼き

### 【材料(6人分)】

鶏もも肉…6枚(280g/枚)

① 醤油…100ml  
みりん…100ml

### 【下準備】

- ①を合わせて調味液を作ります。
- 鶏もも肉は厚みが均一になるよう広げ、1の調味液に2時間以上漬け込みます。
- 波型アルミテフロンホテルパンに、2の鶏もも肉を並べます。

### 【調理】

- オプション機能を設定します。
- 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(80%) 190℃で12分調理します。
- 調理が終わったらホテルパンを取り出します。

### Point

#### 波型アルミテフロンホテルパンが無い場合

25mmホテルパンにクッキングシートを敷いて(または薄くサラダ油を塗ったホテルパン用敷網を敷いて)調理してください。

#### 真空パックで漬け込み時間を短縮

調味液に漬け込む際に真空専用袋を用いて真空パックすると、調味液が少なく、漬け込み時間を短縮できます。

※市販のビニール袋を使用しても調味液が少なくなります。ただし、漬け込み時間は通常時と変わりません。



スチームを使うことで、ふっくら焼き上がります。

コンビ



120℃  
100%  
30分

- ◎1/1サイズ 65mmホテルパン
- ◎1/1サイズ ホテルパン専用蓋
- ◎キッチンペーパー

### 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。

# カレイの煮付け

## 【材料(16人分)】

カレイの切り身…16切れ(150g/切れ)

生姜…100g

- ④
- 醤油…150ml
  - みりん…50ml
  - 酒…100ml
  - 砂糖…50g

だし汁…400ml

## 【下準備】

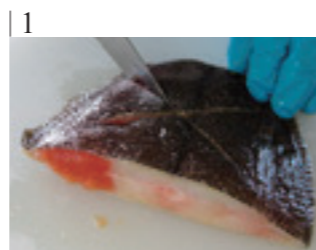
- 1 カレイの表面(皮目)に十字の切込みを入れます。
- 2 生姜は皮付きのままスライスします。
- 3 ボールに④とだし汁を混ぜ合わせて、調味液を作ります。
- 4 ホテルパンに、1のカレイと3の調味液を入れ、2の生姜を散らします。
- 5 キッチンペーパーを落とし蓋代わりにし、ホテルパン専用蓋をします。

## 【調理】

- 6 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30分調理します。
- 7 調理が終わったらホテルパンを取り出します。

## Point

調理後10~20分位休ませることにより、しっかり味が染み込みます。



味のムラもなく、  
しっとり煮付けられます。



コンビ



140℃  
100%  
40分

- ◎1/1サイズ 65mmホテルパン
- ◎1/1サイズ ホテルパン専用蓋
- ◎キッチンペーパー

### 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。

# 肉じゃが

## 【材料(15人分)】

じゃがいも・・・1.5kg	④	砂糖・・・70g
豚こま肉・・・400g		みりん・・・35ml
たまねぎ・・・500g		醤油・・・140ml
にんじん・・・250g		サラダ油・・・15ml
白滝・・・400g		
だし汁・・・1500ml		

## 【下準備】

- 1 フライパンにサラダ油を熱し豚こま肉を炒めます。
- 2 じゃがいも、にんじん、たまねぎは一口大に切ります。
- 3 白滝は熱湯で湯引きして、適度な長さに切ります。
- 4 ボールに④とだし汁を合わせて調味液を作ります。
- 5 65mmホテルパンに1の豚こま肉、2の野菜、3の白滝、4の調味液を入れて、キッチンペーパーを落とし蓋代わりにし、ホテルパン専用蓋をします。

## 【調理】

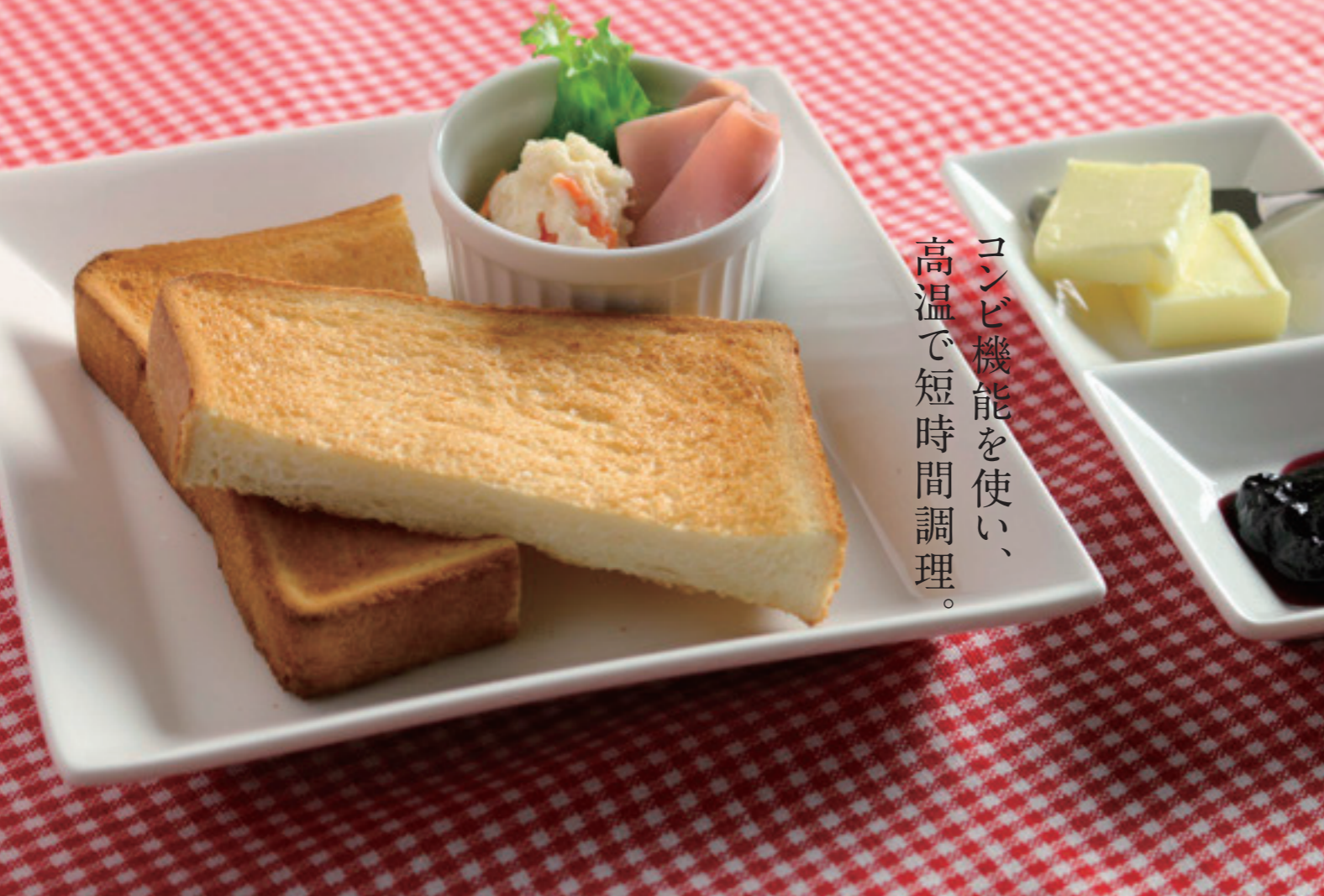
- 6 スチームコンベクションオーブンにホテルパンを投入し、コンビモード(100%) 140℃で40分調理します。
- 7 調理が終わったらホテルパンを取り出します。

## Point

調理終了後に一度冷却し、再加熱を行うとより中まで味が染み込みます。



調味液と下準備した材料を  
一緒に入れて調理。



コンビ機能を使い、  
高温で短時間調理。



解凍、発酵不要の  
生地を使って  
こんがりと。

コンビ  
230℃  
40%  
3分  
オプション  
双転  
ファン  
双転

◎1/1サイズ グリッド

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。

ホットエア  
170℃  
20分  
オプション  
双転  
ファン  
双転  
ファン  
中低速

◎1/1サイズ 25mmステンレステフロンホテルパン

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。

## トースト

### 【材料(6枚分)】

食パン(6枚切り)・・・6枚

### 【下準備】

1 グリッドに食パンを並べます。

### 【調理】

- 2 オプション機能を設定します。
- 3 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(40%) 230℃**で**3分**調理します。
- 4 調理が終わったらグリッドを取り出します。



## 冷凍クロワッサン

### 【材料(10個分)】

冷凍クロワッサン・・・10個(55g/個)  
※ホイロ後冷凍生地を使用しています。

### 【下準備】

1 ステンレステフロンホテルパンに冷凍クロワッサンを並べます。

### 【調理】

- 2 オプション機能を設定します。
- 3 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、**ホットエアモード 170℃**で**20分**調理します。
- 4 調理が終わったらホテルパンを取り出します。

### Point

**発酵が必要な生地を使用する場合**  
ホイロ(または室温)などで発酵してください。







20分蒸すだけで  
中まで熱々、ふっくら。

スチーム  
 100℃  
20分  
 ◎1/1サイズ 65mm穴あきホテルパン

**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。

# 冷凍肉まんじゅう

## 【材料(15個分)】

冷凍肉まんじゅう…15個(120g/個)

## 【下準備】

1 穴あきホテルパンに冷凍肉まんじゅうを並べます。

## 【調理】

2 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20分**調理します。

3 調理が終わったらホテルパンを取り出します。



## 「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。

### 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



### TEST KITCHEN



### 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プンはもちろん、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	千葉	OAK
〒213-0029 神奈川県川崎市高津区東野川1-6-31 TEL.044(755)8081 FAX.044(755)8082	〒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	〒277-0872 千葉県柏市十倉二538-5 TEL.04(7197)2662 FAX.04(7197)2812
NEXT	ACTIVE	AVENIR
〒123-0872 東京都足立区江北6-5-2 TEL.03(3854)3261 FAX.03(3896)2761	〒320-0851 栃木県宇都宮市鶴田町1611-1 TEL.028(647)1431 FAX.028(647)1432	〒370-0852 群馬県高崎市巾着町1-9-3 TEL.027(395)6041 FAX.027(395)6040
CRAFT	TRY	ING
〒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	〒068-0111 北海道岩見沢市栗沢町由良2-9 TEL.0126(45)3123 FAX.0126(45)3105	〒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

2209-30SE Vol.2

定価 3,300円(本体3,000円+税10%)

**タニコー株式会社**

本社：〒142-0041 東京都品川区戸越1-7-20 TEL 03-5498-7111(代表) URL：<https://www.tanico.co.jp/>