

とうけつがんしんほう  
 こちらは、凍結含浸法を使った、  
 やわらかく飲み込みやすいお節です。

えび、黒豆、寿厚焼き玉子  
 全て凍結含浸法でやわらかく  
 なっています。

朝



凍結含浸法は、酵素の力を使っ  
 て、食材の形を崩さず、  
 硬さを調整する技術です。

1月1日

昼

夕



1月2日

昼

夕



やわらか煮め  
 の作り方

野菜を茹で、冷  
 凍庫で凍らせる

冷蔵庫で  
 解凍する

調味液の中に  
 酵素を溶かす

酵素の入った  
 調味液を野菜に  
 浸み込ませる

冷蔵庫で  
 一昼夜置く

スチームコン  
 ベクションで  
 約10分加熱

出来上がり！