

Vide-Pro プロレシピ集

エスペッククリヤラボ(株)

■ 目次 ■

-下処理での使い方-

- ・ フォアグラの血抜き 3P
- ・ 穴子のパイ包み焼 4P
- ・ ハモのフリット 5P

-抽出での使用例-

- ・ フォンドヴォー・フォンドヴォライユ・フュメドポワソン 8P
- ・ 昆布出汁 9P

-低温調理的な使用例-

- ・ ローストビーフ 11P
- ・ サラダチキン 12P
- ・ マグロ赤身の減圧ツケ 13P
- ・ 鴨胸肉の減圧ソテー 14P
- ・ 鯛のヴァプール（昆布出汁・塩麴の含浸） 15P
- ・ サーモンのミキュイ 16P

-含浸調理での使用例-

- ・ リンゴのコンポート 18P
- ・ 野菜の減圧浅漬け 19P
- ・ イチゴのVP 20P

※本レシピは「フォアグラの血抜き」以外は基本的に0号バット使用を想定した分量になっております。
処理量を増やす場合は、食材・調味料等はそれに応じて増やして下さい。

下処理での使用例

■ フォアグラの下処理（血、臭み抜き） ■

Confidential

■ 食材：材料 ■

- ・ フォアグラ 1kg
- ・ 牛乳 1L
- ・ 水 1L
- ・ 塩 8g

■ 作り方 ■

- ① フォアグラは房をカットして適当な大きさに分ける
- ② 鍋に牛乳、水、塩、カットしたフォアグラを入れ、以下の条件でヴィードプロを使い下記条件で調理する。

含浸モード 40℃ 8分 3回



■ 穴子のパイ包み焼き ■

■ 食材：材料 ■

- | | |
|-----------|----|
| ・ 穴子 | 1匹 |
| ・ マッシュルーム | 適量 |
| ・ マディラ酒 | 適量 |
| ・ パイ生地 | 適量 |



■ 作り方 ■

- ①炭火で穴子を白焼きにする。
- ②マッシュルーム、穴子のあらでとった出汁、マディラ酒を合わせてスープを作る。
- ③②のスープに①の白焼きにした穴子を浸し、ヴィードプロを使い下記条件で調理する。
含浸モード 0℃ 10分 3回 調理時間計33分
- ④パイ生地の中に③の穴子の白焼きを詰めて、オーブンで焼き上げる。

通常パイ生地の中に水分の多いものを入れてしまうと、中が水っぽくなり、パイの生地の食感が損なわれてしまうが、VideProで食材に水分を含ませると食材の表面部分の水分は抑えられる為、異なる食感が楽しめる。

■ 鰹のフリット ■

■ 食材：材料 ■

- ・ 鰹 1匹
- ・ フュメドポワソン 300cc
- ・ 塩 3g
- ・ ガルム 7g
- ・ ベニエ生地

(材料：薄力粉 40g、コーンスターチ 12g、
ベーキングパウダー 4g、 塩 2g、 水 50～60cc)



■ 作り方 ■

- ①フュメドポワソン（こちらもヴィードプロで作ったもの）と塩、ガルムを混ぜ合わせる。
- ②鰹を捌き（骨切まで処理）、フュメドポワソンに浸す。
- ③鰹をフュメドポワソンに浸しヴィードプロを使い、下記条件で調理する。
含浸モード 0℃ 3分 5回
- ④ベニエ生地を合す。
- ⑤含浸した鰹を10～20gにカットし、ベニエ生地をしっかりとつけて揚げる。

抽出での使用例

■ フォンドヴォー・フォンドヴォライユ・フュメドポワソン ■

■ 食材：材料 ■

- ・ フォンドヴォー → 仔牛の骨付き肉やすじ肉 適量
- ・ フォンドヴォライユ → 手羽元・鶏がら 適量
- ・ フュメドポワソン → 魚のあら・魚の身 適量
- ・ 塩 各食材の質量の10%
- ・ 水 作りたいスープの量
- ・ 香味野菜 食材に合わせて適量



■ 作り方 ■

- ① 出汁の原料となる骨付き部位に質量の10%の塩を全体に馴染ませて、鍋に入れてヴィードプロで含浸。
含浸モード 0℃ 3分 3回で調理。
- ② ①に水を加えて 含浸モード 0℃ 3分 3回 で調理。（この作業をすることでアク・臭みが抜ける。）
- ③ 圧力鍋に香味野菜と水を入れて圧力鍋で加熱する。
- ④ 圧力鍋のピンが上がり始めてから出汁の種類によって20分～30分加熱する。
フォンドヴォー：30分 フォンドヴォライユ：25分 フュメドポワソン：20分
- ⑤ 時間がたったら食材をざるで濾して完成。

通常ヴィードプロで下処理をせずにフォンをとろうとするとフォンが濁り、臭みが出るため、寸胴鍋を使い長時間沸騰させずに加熱することが必要になるが、ヴィードプロでの下処理をすることで、圧力鍋を使って短時間で一気に量を作れるため、作業効率が上がり、水や電気・ガスの使用量を抑えられ、光熱費の削減につながる。

■ 昆布出汁 ■

■ 食材：材料 ■

- | | |
|-----------------------------|------|
| ・ 乾燥昆布 | 2g |
| ・ 水 | 200g |
| (量は作る量により変化。水の量に対して昆布の量は1%) | |
| ・ 塩 | 少々 |



■ 作り方 ■

- ①事前に鍋に薄く水を張りを50℃で10分余熱し温める。
- ②昆布に切り込みを入れて、10分ほど水に浸す。
- ③10分後余熱で温めた鍋に水に浸した昆布を入れる。
- ④ヴィードプロを使い、下記条件で調理する。
含浸モード 60℃ 5分 4回 調理時間計25分
- ⑥タイマーが鳴ったら、塩を少々入れて完成。

通常、昆布だしとは60℃で60分間加熱することが一番旨み成分（グルタミン酸）を抽出することが出来る方法といわれており、それ以上加熱をしても旨み成分は増えることはないといわれております。水出しなどの方法もありますが、最低でも3時間以上つけ置きが必要となり、おいしい出汁を取ろうとすると、どの方法を使ってもかなり時間がかかってしまいます。

しかし、ヴィードプロを使うとその約半分の時間で1時間分の旨み成分（グルタミン酸）を抽出することができます。

低温調理的な使用例

■ ローストビーフ ■

■ 食材：材料 ■

・牛肉モモブロック	200g
・塩	適量
・こしょう	適量
・オリーブオイル	20g
・ローリエ	1枚
・生姜（すりおろし）	5 g
・ハチミツ	21g
・砂糖	20g
・赤ワイン	300cc
・しょう油	45cc

※ソース用材料



■ 作り方 ■

- ①牛モモ肉に塩、こしょう、オリーブオイルを塗り込み寝かす。
- ②生姜、ハチミツ、砂糖、赤ワイン、しょう油を混ぜ合わせて、一度火にかけて沸騰させる。
- ③鍋の中に牛モモ肉と②のソース、ローリエを入れてモモ肉がソースに浸かるように浸す。
- ④キッチンペーパーを落とし蓋のように被せて、モモ肉の表面全体にソースが触れるようにする。
- ⑤ヴィードプロを使い、下記条件で調理する。
含浸モード 58℃ 6分 5回 調理時間計35分
- ⑥タイマーが鳴ったら、お肉を取り出し、表面だけをフライパンで焼く。
(焼き目がつく程度で可。お好みで調整)
- ⑦好みの厚さにカットし盛り付けたら完成。

■ サラダチキン ■

■ 食材：材料 ■

・鶏むね肉	1枚	(200gくらい)
・バジル	少々	
・オリーブオイル	100cc	
・クミン	少々	
・ローリエ	1枚	
・塩	少々	



■ 作り方 ■

- ①鶏むね肉の皮をはぎ、余分な脂身を取り除き、塩を両面に振る。
- ②オリーブオイル、バジル、クミン、ローリエ、下処理をしたむね肉を鍋内の容器に入れる
(この時にむね肉の表面全体に調味料が触れるように浸すことが重要。場合によってはキッチンペーパーで覆う)
- ③ヴィードプロを使い、下記条件で調理する。
含浸モード 61℃ 3分 10回 調理時間計40分
- ④タイマーが鳴ったら調理完了。お皿に盛りつける。

■ マグロ赤身の減圧ツケ ■

■ 食材：材料 ■

・ マグロ赤身（刺身用柵）	500g	
・ 薄口しょう油A	100g	} ※3種を合わせて煮切る
・ みりん	125g	
・ コンソメ（1/2に煮詰めたモノ）	150g	
・ 薄口しょう油B	100g	
・ 魚醤（ナンプラー）	2.0g	
・ 黒コショウ	1.0g	



■ 作り方 ■

- ①薄口しょう油A、みりん、コンソメを合わせて煮切りアルコールを飛ばす。
- ②煮切った合わせ調味料に薄口しょう油B、魚醤、黒コショウを入れて一日寝かせる。
（もしくは一回冷蔵庫に入れて冷やす。）
- ③マグロの赤身（刺身用）を提供するサイズにカットする。
- ④マグロを鍋に入れてマグロ全体が浸るように②の合わせ調味料を注ぎ浸ける。
- ⑤ヴィードプロを使い、下記条件で調理する。
含浸モード 0℃ 3分 4回 調理時間計16分
- ⑥タイマーが鳴ったら調理完了。お皿に盛りつける。

■ 鴨胸肉の減圧ソテー ■

Confidential

■ 食材：材料 ■

・ 鴨むね肉	1枚 (200gくらい)
・ しょうゆ	200cc
・ みりん	200cc
・ 白ワイン	250cc
・ グラニュー糖	60g



■ 作り方 ■

- ①しょうゆ、みりん、白ワイン、グラニュー糖を鍋に入れ火にかける。
- ②ワインのアルコールを飛ばし、鴨肉の皮目に切り込みを入れる。
- ③鴨肉を鍋に入れ、先ほどの調味液に浸しヴィードプロを使い、下記条件で調理する。

含浸モード 50℃ 10分 6回

- ④タイマーが鳴ったら、炭火で焼き上げて完成。

■ 鯛のヴァプール（昆布出汁・塩麴の含浸）

Confidential

■ 食材：材料 ■

鯛	1匹
塩	鯛の重量の0,7%
トレハロース	鯛の重量の0,3%
昆布だし	250g
昆布茶	7g
※塩麴の場合	
塩麴	100g
水	200g



■ 作り方 ■

- ① 鯛に塩・トレハロースを塗り、一晩寝かす。
 - ② 昆布出汁をとる→8Pの「昆布だし」を参照。
 - ③ 昆布出汁と昆布茶を火にかけて昆布茶を溶かす。
 - ④ ヴィードプロを使い、下記条件で鯛の身に③の出汁を含浸する。
含浸モード 0℃ 5分 6回
 - ⑤ 網を敷いたバットに鯛を置き、鯛の身の上のみにラップをかける。
 - ⑥ スチコンを使い スチーム 58℃ 8分~10分で調理。
 - ⑦ 皮目をフライパンで焼き焼き目を付けて完成。
- ※塩麴の場合は③の手順時に塩麴・水をハンドブレンダーで回して含浸液を作る。

■サーモンのミキユイ■

Confidential

■食材：材料■

・生食用サーモン	200g
・塩	15g
・こしょう	15g
・オリーブオイル	100ml
・バルサミコ酢	100ml
・ハーブ	お好みで



■作り方■

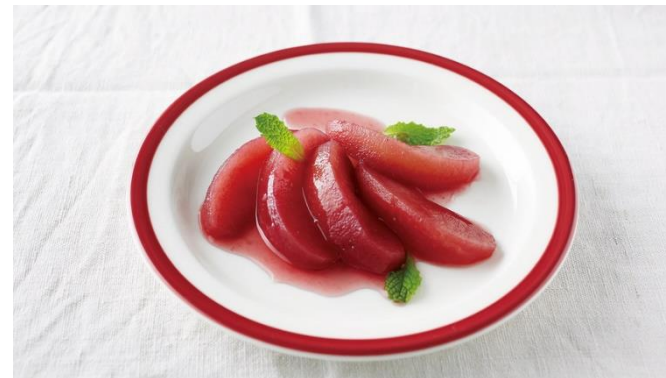
- ①サーモンに塩、こしょうをふりかけオリーブオイルに浸ける。
- ②ヴィードプロを使い、下記条件で調理する。
含浸モード 46℃ 4分 4回 調理時間計20分
- ③バルサミコ酢にオリーブオイルを入れて、フライパンで沸騰させる。1/3くらいの分量になるまで煮詰める。
- ④タイマーが鳴ったら、③で作ったソースをサーモンにかけてハーブを添えて盛り付ければ完成。
※先に③のソースを作ってサーモンに浸け込み、上記設定で含浸させるとソースをかけなくても味を染み込ませることができます。

含浸調理での使用例

■リンゴのコンポート■

■食材：材料■

・リンゴ	1個
・赤ワイン	325cc
・水	50cc
・砂糖	80g
・レモン果汁	2g



■作り方■

①鍋に赤ワイン、水、砂糖を入れて、一度沸騰させてアルコールを飛ばす。

②①で作ったシロップを一度冷蔵庫に入れて冷やす。

③リンゴの皮をむき、任意の形にカットする。

④鍋にリンゴとリンゴが浸る量のシロップ注ぎ、浸ける。
(完全に浸るようにキッチンペーパーで覆う)

⑤ヴィードプロを使い、下記条件で調理する。
含浸モード 40℃ 4分 4回 調理時間計20分

⑥タイマーが鳴ったら調理完了。お皿に盛りつける。

■ 野菜の減圧浅漬け ■

■ 食材：材料 ■

・大根、きゅうり、白菜等	適量
・水	300g
・だししょう油	5g
・昆布茶	3g
・塩	5g
・魚醤（ナンプラー）	2g
・白ごま	2振り



■ 作り方 ■

- ①水、だししょう油、昆布茶、塩、ナンプラー白ごまを混ぜ合わせる。
- ②混ぜ合わせた調味料を一旦加熱し、沸騰したら常温まで冷ます。
- ③野菜を提供するサイズにカットする。
- ④野菜を鍋に入れて全体が浸るように②の合わせ調味料を注ぎ浸ける。
- ⑤ヴィードプロを使い、下記条件で調理する。
含浸モード 0℃ 4分 4回 調理時間計16分
- ⑥タイマーが鳴ったら調理完了。お皿に盛りつける。

■イチゴのVP■

■食材：材料■

・イチゴ	1パック
・水	200cc
・グラニュー糖	50g
・スターアニス	5g
・カルダモン	1g
・シナモン	2g
・レモンスライス	1/4個
・ライムスライス	1/4個



■作り方■

- ①水、グラニュー糖、スターアニス、カルダモン、シナモンを鍋に入れ火にかけ、ソースを作る。
- ②ソースが沸騰したら弱火で15分煮詰める。
- ③火を止めレモン・ライムを入れる。
- ④ソースが冷めたらイチゴを入れる。
- ⑤ヴィードプロを使い、下記条件で調理する。
含浸モード 0℃ 3分 3回で調理。→タイマーが鳴れば完成。