

実習名 オクラかるかん

年 月 日

(評価:○ , △ , ×)

	氏名	実習服	爪	化粧	装飾	怪我	健康
ペア							

原料配合

番号	原料名	数量	確認
1	オクラ	200g	
2	上新粉	200g	
3	上白糖	180g	
4	卵白	60g	
5	水	80g	
6	サラダ油	適宜	
7			
8			
9			
10			

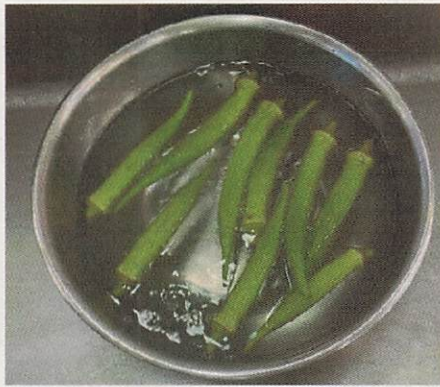
使用器具

番号	器具名	数量	確認
1	ボウル(大)	1	
2	ボウル(中)	1	
3	ボウル(小)	3	
4	泡だて器	1	
5	ハンドミキサー	1	
6	ゴムベラ	1	
7	ジューサーミキサー	1	
8		6	

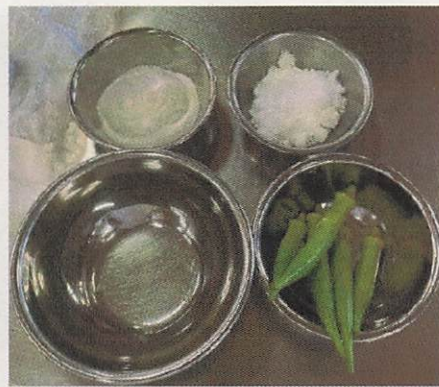
番号	器具名	数量	確認
9	かるかん型	6	
10	焼成カップ	1	
11	ハケ	1	
12	蒸し器	1	
13			
14			
15			

番号	製造工程	
1	オクラは、水洗いして、水気をきる。	
2	ボウル(大)に上新粉を計量する。	
3	ボウル(中)に卵白を計量し、冷蔵庫で冷やす	
4	ボウル(小)に上白糖を計量する	
5	別のボウル(小)に水を計量する	
6	別のボウル(小)にオクラを計量する	
7	ジューサーミキサーに水とオクラを入れ、均一になるまでかける	
8	ボウル(大)に上白糖を加え、泡だて器でよくかき混ぜる	
9	ボウル(大)にオクラのペーストを加え、泡だて器で均一になるまで混ぜる。	
10	卵白をハンドミキサーで硬いメレンゲにする	
11	ボウル(大)にメレンゲを半分加え、ゴムベラで切るように混ぜる	
12	メレンゲが十分に混ざったら、残りのメレンゲを加え、ゴムベラできるように混ぜる。	
13	焼成カップにサラダ油を取り、かるかん型の内側にハケでまんべんなく塗る	
14	サラダ油を塗ったかるかん型に 50g 分注する	
15	分注したかるかん型を台の上で軽く落として、表面を整える	
16	蒸し器に並べて、蒸気が上がってから、20 分蒸す。	
17	20 分後に蒸し器から取り出し、網の上などにさかさまにして、型から外す	
18	粗熱を取ったら、脱酸素剤と一緒に包装する	
19		
20		

実習の振り返り	
---------	--



オクラの水洗い



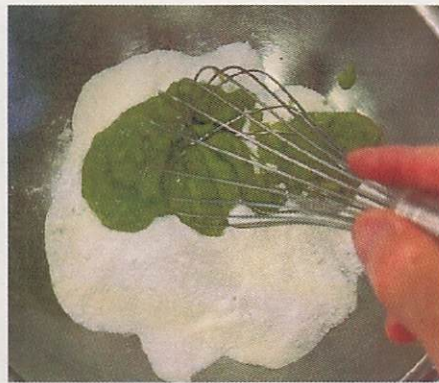
オクラかるかんの原料



ミキサーでのミキシング



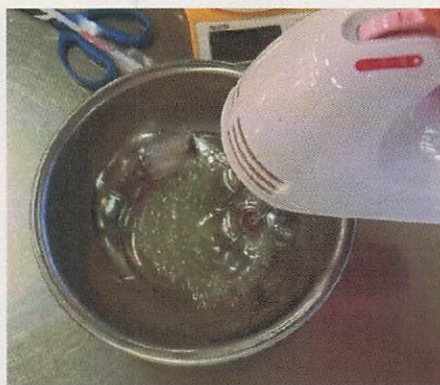
オクラのペースト



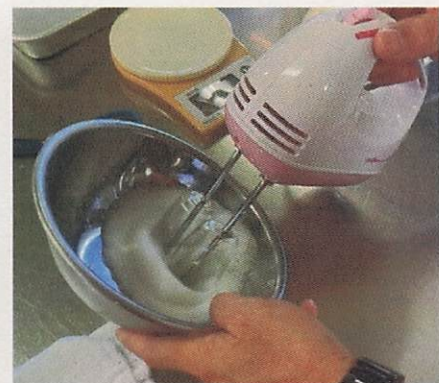
粉類との混ぜ合わせ



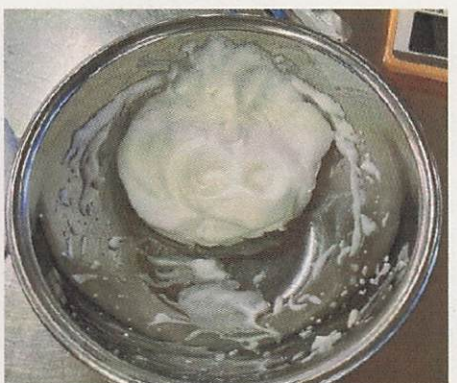
粉類と混ぜ合わせた生地



卵白のミキシング



高速でミキシングする



硬いメレンゲを作る



メレンゲを合わせた生地



蒸しあがり



完成したオクラかるかん