

美味しくなる温度と蒸し時間の目安(●● √ ●●)ノ

あくまでも目安～、てきとーでいいよ～。それよりも食材の声を聞くのだ！。:*。°

分類	食材	温度	蒸し時間	備考
地上の野菜	ブロッコリー、カリフラワー	85℃	15分	丸のまま蒸すときれい
	ほうれん草、小松菜、水菜、春菊、チンゲン菜、アスパラ等	85℃	10～15分	蒸しあがったら直ぐに冷やすと色味がきれい
		70℃	20～30分	1日以上置くなら、低温で蒸し時間を長く
	キャベツ、白菜	70℃	30～40分	食べやすい大きさにカットして蒸す
	菜の花	70℃	15分	翌日に味が深まる
	ふき	85℃	10分～	蒸しあがったら直ぐ出汁に浸ける
	グリーンピース	95℃	30分	圧力鍋0スチームで30分でもよい...
	インゲン、スナックエンドウ等	80℃	10分	
	枝豆	85℃	40分	
	とうもろこし	85℃	60分	皮付きのまま蒸す
	冬瓜	92℃(煮物)	40分	サラダ用は70℃
	オクラ	70℃	30分	色味が変わる前に直ぐ冷やす
	ズッキーニ	70℃	30～40分	
	ナス	50℃	40分	保存用。調理時に焼いたり煮たり (油と相性◎)
	きゅうり、ピーマン、パプリカ	60℃	20～30分	煮物用にすると70℃で
	白ねぎ	80℃	30分	
	トマト		50℃	20～30分
		70℃	60分～1日	トマトソース、煮物用
地中の野菜	玉ねぎ (スライス)	70℃	30分	サラダ用 (短時間、新玉ねぎは65℃と低めでOK)
			90分～10日	ソース用、煮物・スープ用 (長期間蒸す)
	人参	70℃	30分～1日	高温になるほどやわらかい
	かぼちゃ	70℃	60分～2日	大きいほど時間要
	じゃがいも、さつまいも、里芋	90℃	90分	しっかり蒸すと甘みが出る。圧力鍋0スチームでも可
		65℃	60分	大根おろし用、そのまま蒸す
		70℃		食感が残る。生食用、サラダ用。
	大根、ラディッシュ	95℃		煮物用、甘くやわらかい。圧力鍋0スチームでも可
蕪	80℃	40分		
ごぼう、れんこん	85℃	30～50分	カットして蒸すと火の通りが早い	
にんにく、しょうが	70℃	60分～10日	皮付きのまま。マイルドな味わいに！	
きのこ	しいたけ、しめじ、えのき、エリンギ、まいたけ、きくらげ	70℃	20分	冷凍して保存しても、天日干しでも◎
木の实	栗	92℃	90～120分	蒸してから皮むき、圧力鍋の0スチームでも可
果物	フルーツ系全般	50～60℃	30～60分	美味しさUP、保存も効く。大きいほど蒸し時間要
	りんご、柿	60℃	60～120分	身が固いものほど蒸し時間要、熟成を促す
	パイナップル、キウイ	60～80℃	30～120分	高温になるほど甘みが増し、実がほぐれやすく
その他	精進だし (昆布+しいたけ)	60～65℃	3～8時間	昆布の旨味が一番出る温度帯=60℃
	ヨーグルト (乳酸菌+豆乳)	40℃	10時間	継ぎ足しの場合は、元種の割合分の蒸し時間を短縮
	甘酒 (ご飯+麹)	50～55℃	12時間～	味を見ながら、蒸し時間を調節する。
	熱燗	50～55℃	10分～	温まったらOK、日本酒の風味が増す
卵	卵	50℃	30分前後	保存用の下処理。生卵として
		60℃		白身も黄身も半熟、トロトロ
		65℃		白身はトロトロ、黄身はゼリー状で甘みが増す
		70℃		白身は固まりかけ、黄身はしっとり固まる
		80℃		これなら煮玉子っぽくなるかの('*) (未検証)
魚介・肉	肉、魚、貝類、エビ、イカ、タコ、カニ等	70℃	40分～	厳密には66℃。中まで火が通ればOK。大きい物は60分以上の蒸し時間要

※量が多くなるなら、蒸し時間を少し長くするよ～