

# スチームコンベクションオープンって何？

スチームコンベクションオープン（以下、スチコン）とは、熱の回りをよくするため、ファンを備えたオープンで、それぞれの単語の意味は以下の通りです。

【スチームコンベクションオープン】



スチーム  
(蒸気)

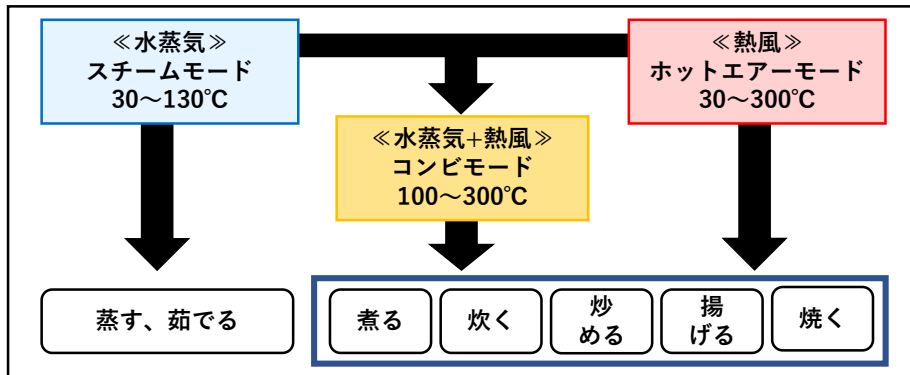
コンベクション  
(対流、運搬、伝達)

オープン  
(かまど、炉)

給食施設では給食を調理する際、スチコンを使用することで、一度に大量の料理が作れるなどメリットが多く、栄養士を目指す方はこれの使い方を覚えておくと、栄養士として給食サービスに従事する際、実際の調理はもちろんのこと、献立作成にも役立てることができます。

## スチコンでどんな料理ができるの？

スチコンには、スチーム、コンビ、ホットエアーの3つのモードがあります。調理したいメニューに適したモード・温度・時間・スチーム量を設定することで、様々な料理を作ることができます。



スチコンを使った調理は、温度や時間などを設定するとスイッチ一つで調理が始まり、自動的に調理が終了するので調理をするとき火加減の調整や付き切りで調理する必要がありません。その間に他の調理作業ができるため、調理時間の短縮につながります。

それでは、加熱温度・スチーム量の考え方と各モードで料理できる料理の例を見てみましょう！



作成者：運動栄養学科 講師 真木 瑛

バックナンバーはこちらから  
[学科概要はこちらから](#)

## コンビモードの加熱温度とスチーム量の考え方

コンビモードの加熱温度とスチーム量は、ガスコンロの火加減と鍋蓋の開閉と同じ要領で考えることができます。

### ガスの火加減とスチコンの加熱温度

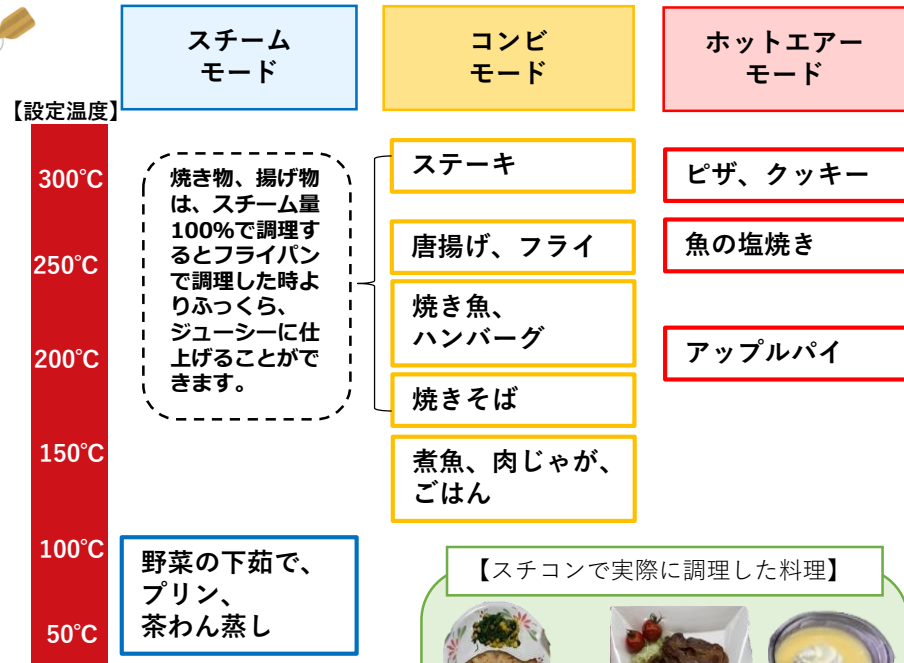
- ・弱火 ⇒ 120～140℃
- ・強火 ⇒ 160～180℃

### 鍋蓋の開閉とスチコンのスチーム量

- ・鍋の蓋をずらしている状態 ⇒ スチーム量40%程度
- ・鍋の蓋を閉めている状態 ⇒ スチーム量100%



## 各モードでできる料理の例



スチコンの使い方を覚えると大量調理や献立作成の幅が広がります。栄養士として給食施設への就職を考えている方には、使い方を覚えてもらいたい調理機器です。

### 【スチコンで実際に調理した料理】

