



RECIPE BOOK



グリルなべ EP-LS20 型

お料理ノート

もくじ

蒸し容器を使って

蒸しもの料理

根菜の蒸しもの・田楽風	3
茶碗蒸し	4
野菜たっぷりの蒸ししゃぶ	5
れんこんと鰻のしゅうまい	6
豚ばら肉のおこわ	7
棒棒鶏 (バンバンジー)	8
中華風コーンスープ	9
ピーマン	10
イタリアンマリネ	11
ほたてのワイン蒸し	12
トマトカップリゾット	13
鱈の洋風重ね蒸し	14
ソーセージ風	15
抹茶蒸しパン	16
チョコレートケーキ	17

なべを使って

なべもの料理

すき焼き	18
寄せなべ	19
ちゃんこなべ	19

焼きもの料理

ステーキ	20
ミニお好み焼き	21
ミニホットケーキ	21

その他の料理

パエリア	22
中華風がゆ	23
カレーライス	23

● 使い方、お手入れ方法などは取扱説明書をご覧ください。

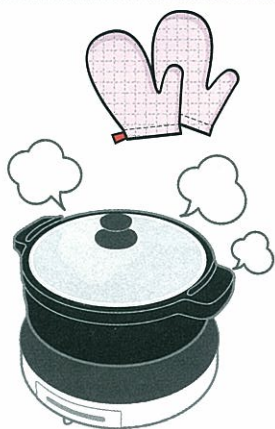
ご注意

● 蒸しもの調理中、調理終了後はなべ・蒸し容器・ふたが熱くなっています。

調理終了後、蒸気が出なくなったことを確認してから器や調理物を取り出してください。(取り出すときは、ミトンなどを使ってください。)

このお料理ノートで使用している計量単位

- 1カップ = 200mL
- 大さじ1杯 = 15mL
- 小さじ1杯 = 5mL



蒸し容器を使って

根菜の蒸しもの・田楽風

目盛 強火

蒸すことで野菜の甘みや旨みが引き立ちます。2つの田楽みそで違った味が楽しめます。

材料 (2人分)

大根	6cm分(約200g)
にんじん	1/3本
じゃがいも(男爵)	小1個
みつ葉	4本
■ 田楽赤みそ	
赤みそ	大さじ1
だし汁	大さじ2
みりん	小さじ1/2
砂糖	小さじ2/3
■ 田楽白みそ	
白みそ	大さじ1
だし汁	大さじ1
みりん	小さじ1
砂糖	小さじ2

つくり方

- ① 大根は1cm厚さの輪切り、にんじんは縦に4つ切りにする
- ② じゃがいもはよく洗い、皮をむかずに4つ切りにする
- ③ みつ葉は根を切り、さつとゆでて結ぶ
- ④ 田楽みそ(赤・白)の材料をよく混ぜ合わせ、それぞれを耐熱容器に入れる
- ⑤ なべに蒸し水を3カップ入れ、蒸し容器をのせる
- ⑥ 蒸し容器に①と②の野菜、④の容器を並べ、ふたをする
- ⑦ 目盛を強火に合わせ、沸とうしたら(蒸し容器とふたの間から蒸気が出たら)、20~25分蒸す
- ⑧ 蒸し上がれば③のみつ葉を添える

● 直径約8cmで高さ約4cmの耐熱容器使用(田楽みそ用)

◆ 器を取り出すときはミトンなどを使ってください。



蒸し容器を使って
茶碗蒸し

目盛 **強火**

だしの効いたなめらかな茶碗蒸しです。
余熱でじっくり蒸らすので「す」が立ちにくく、きれいにできあがります。

材料 (3人分)

- 卵……………2個
- だし汁……………1½カップ
- 薄口しょうゆ……………小さじ¼
- みりん……………小さじ2
- 塩……………小さじ¼
- えび……………3尾
- 生しいたけ……………小3枚
- 鶏肉(2cm角に切る)……………45g
- かまぼこ……………小3切れ
- ぎんなん(缶詰)……………6個
- ゆずかいわれ……………適宜

●直径約8cmで高さ約7cmの耐熱容器使用

つくり方

- ① 卵は泡をたてないように溶きほぐし、Aと合わせて裏ごしする
 - ② えびは殻と背わたを取り、しいたけは軸を取る
 - ③ 耐熱容器にBを入れたあと、①を静かに流し入れ、ラップでふたをする(ラップが蒸し容器にふれないようにしてください。)
 - ④ なべに蒸し水を1カップ入れ、蒸し容器をのせる
 - ⑤ 蒸し容器に③を並べ、ふたをする
 - ⑥ 目盛を**強火**に合わせ、沸とうしたら(蒸し容器とふたの間から蒸気が出たら)、約5分蒸す
 - ⑦ 蒸し上がれば目盛を**切**にし、余熱で約15分蒸らす(串をさして、澄んだ液が出てくればできあがりです。)
- ◆ お好みでゆずとかいわれを添えてください。
◆ 器を取り出すときはミトンなどを使ってください。



蒸し容器を使って
野菜たっぷりの蒸ししゃぶ

目盛 **強火**

蒸すと栄養素を逃さず、たっぷりの野菜をとることができます。
食欲をそそるたれをかけてお召し上がりください。

材料 (2~3人分)

- キャベツ……………¼個(200g)
- にんじん……………½本
- もやし……………70g
- ごぼう……………60g
- 豚ロース肉(薄切り肉)……………150g
- 青ねぎ(小口切り)……………1本

■ たれ(混ぜ合わせておく)

- しょうゆ……………大さじ1
- 酒……………小さじ½
- 砂糖……………小さじ½
- 酢……………小さじ½
- ごま油……………小さじ½
- にんにく(みじん切り)……………¼片

つくり方

- ① キャベツ、にんじんはせん切りにし、もやしは根を取る
- ② ごぼうはささがきにし、水にさらしてアクを抜き、ざるにあげておく
- ③ なべに蒸し水を2カップ入れ、蒸し容器をのせる
- ④ 蒸し容器にクッキングシートを敷き、①と②の野菜をのせる
- ⑤ ④の上に豚肉が重ならないようにのせ、ふたをする
- ⑥ 目盛を**強火**に合わせ、沸とうしたら(蒸し容器とふたの間から蒸気が出たら)、約10分蒸す
- ⑦ 蒸し上がれば水気を切り、器に盛りつける
- ⑧ 青ねぎをちらし、たれをかける



蒸し容器を使って

れんこんと鰻のしゅうまい

目盛 **強火**

れんこんのもっちり感があとを引く美味しさで、食べ応えがあります。うなぎも蒸されてしっとりと柔らかくなります。

材料 (16個分)

れんこん…………… 400g(中2節)
 うなぎ(蒲焼)…………… 中1尾
 長ねぎ(みじん切り)…………… 20g
 A 塩…………… 小さじ $\frac{1}{2}$
 片栗粉…………… 大さじ2
 しゅうまいの皮(市販のもの)…………… 16枚
 山椒…………… 適宜

つくり方

- れんこんは皮をむき、50gをみじん切りにする
- 残りのれんこんをすりおろし、さらし布に包んで水気を切り、①に加えて混ぜる

つくり方

- うなぎは縦半分に切り分けてから、それぞれ8個に切る(うなぎに付属のたれがあれば、少しかけておく)
- Aと②をよく混ぜ合わせ、16等分にしてしゅうまいの皮で包み、上にうなぎをのせる
- なべに蒸し水を2カップ入れ、蒸し容器をのせる
- 蒸し容器にクッキングシートを敷き、しゅうまいを並べてふたをする
- 目盛を**強火**に合わせ、沸とうしたら(蒸し容器とふたの間から蒸気が出たら)、約10分蒸す

◆お好みで山椒をかけてください。



蒸し容器を使って

豚ばら肉のおこわ

目盛 **強火**

ジューシーなばら肉をたっぷりを使ったおこわです。しょうがの風味がアクセントになっています。

材料 (2~3人分)

もち米…………… 1 $\frac{1}{2}$ カップ
 豚ばら肉(ブロック)…………… 100g
 塩こしょう…………… 少々
 にんじん…………… $\frac{1}{4}$ 本
 しょうが…………… 5g
 昆布…………… 15g
 水…………… 60mL
 A しょうゆ…………… 大さじ1
 酒…………… 大さじ $\frac{1}{2}$

●直径18cmで高さ約7cmの耐熱容器使用

つくり方

- もち米は洗って一晩水につけておき、蒸す30分位前にざる上げて水気を切る

つくり方

- 豚ばら肉は1cm角に切り、塩・こしょうをする
- にんじんとしょうがは皮をむき、せん切りにする
- 昆布は少し湿らせて柔らかくし、ハサミで2mm幅程度に細く切る
- 耐熱容器に①の米、A、②~④の材料を順に加えて混ぜる
- なべに蒸し水を4カップ入れ、蒸し容器をのせる
- 蒸し容器に⑤の容器をのせ、ふたをする
- 目盛を**強火**に合わせ、沸とうしたら(蒸し容器とふたの間から蒸気が出たら)、約30分蒸す
- 蒸し上がれば目盛を**切**にし、ふたの水滴を取り、さっくりと混ぜる
- 再びふたをして余熱で約10分蒸らし、全体をよく混ぜる
- 器を取り出すときはモンなどを使ってください。



蒸し容器を使って

棒棒鶏 (バンバンジー)

目盛 **強火**

蒸すことで鶏肉の余分な脂が落ちます。
柔らかく蒸された鶏肉と濃厚なごまだれの相性は抜群です。

材料 (2~3人分)

鶏もも肉……………1枚(約200g)
酒……………大さじ1
塩……………少々

■ごまだれ(混ぜ合わせておく)

白ねりごま……………大さじ2
しょうゆ・砂糖・酢……………各小さじ2
一味唐辛子……………適宜
ごま油……………適宜
きゅうりトマト……………適宜

つくり方

- 1 鶏肉を1cm幅のそぎ切りにし、酒と塩をふりかける
 - 2 なべに蒸し水を2カップ入れ、蒸し容器をのせる
 - 3 蒸し容器に①の鶏肉を並べ、ふたをする
 - 4 目盛を**強火**に合わせ、沸とうしたら(蒸し容器とふたの間から蒸気が出てから)、約15分蒸す
 - 5 蒸し上がれば器に盛りつけ、ごまだれを添える
- ◆お好みできゅうりやトマトを添えてください。



蒸し容器を使って

中華風コーンスープ

目盛 **強火**

コーンの甘みとごま油の香りが調和したスープです。
火加減いらずで焦げる心配がありません。

材料 (2人分)

長ねぎ……………10g
生しいたけ……………1枚
むきえび……………4尾

コーンクリーム(缶)……………小缶(約190g)
塩こしょう……………少々
A 鶏ガラスープの素……………小さじ1/2
水……………150mL
ごま油……………小さじ1/3
卵……………1個

●直径約18cmで高さ約7cmの耐熱容器使用

つくり方

- 1 長ねぎは斜め薄切りにし、しいたけは軸を取って薄切りにする
 - 2 Aを耐熱容器に入れて混ぜ合わせ、むきえびと①を加える
 - 3 なべに蒸し水を2カップ入れ、蒸し容器をのせる
 - 4 蒸し容器に②の容器をのせ、ふたをする
 - 5 目盛を**強火**に合わせ、沸とうしたら(蒸し容器とふたの間から蒸気が出たら)、約15分蒸す
 - 6 目盛を**切**にしてふたを取り、溶いた卵を流し入れ、軽く混ぜる
 - 7 再びふたをして余熱で約3分蒸らす
- ◆器を取り出すときはミンなどを使ってください。



蒸し容器を使って

ビーフン

目盛 **強火**

ビーフンはお米の粉を麺にしたものです。
ビーフンと具材を一緒に蒸すので、ビーフンに旨みが入ります。

材料 (2~3人分)

ビーフン (7~8cmに折る)	100g
焼き豚	50g
にんじん	1/4本
A たけのこ(水煮)	30g
干しいたげ(もどす)	2枚
干しえび(もどす)	15g
B 固形スープの素(砕く)	1 1/2個
水(干しえびと干しいたげのもどし汁を含む)	300mL
青ねぎ(斜め薄切り)	1本
酢・ねぎがらし	適宜

●直径約18cmで高さ約7cmの耐熱容器使用

つくり方

- 1 Aをそれぞれせん切りにする
 - 2 耐熱容器にビーフン、①の材料、混ぜ合わせたBを順に加える
 - 3 なべに蒸し水を3カップ入れ、蒸し容器をのせる
 - 4 蒸し容器に②の容器をのせ、ふたをする
 - 5 目盛を**強火**に合わせ、沸とうしたら(蒸し容器とふたの間から蒸気が出てから)、約20分蒸す
 - 6 蒸し上がれば全体を混ぜ、青ねぎをちらす
- ◆お好みで酢やねぎがらしを添えてください。
◆器を取り出すときはミトンなどを使ってください。



蒸し容器を使って

イタリアンマリネ

目盛 **強火**

材料を白ワインで蒸し、バジル入りのマリネ液で仕上げます。
酸味がマイルドで彩り鮮やかな一品です。

材料 (2~3人分)

たこ(ゆでたもの)	70g
A 赤・黄パプリカ	各1/4個
ズッキーニ	1/4本
しめじ	30g
えのきだけ	20g
玉ねぎ	20g
塩・こしょう	少々
白ワイン	大さじ1

■マリネ液(混ぜ合わせておく)

酢	大さじ2
オリーブオイル	大さじ1
白ワイン	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
バジルの葉(みじん切り)	4枚分
レモン汁	少々
塩・こしょう	少々

●直径約18cmで高さ約4cmの耐熱容器使用

つくり方

- 1 Aをそれぞれ1.5cm角に切る
 - 2 きのご類は石づきを取り、玉ねぎは薄切りにする
 - 3 耐熱容器に①と②を入れ、塩・こしょうをし、白ワインをかけて混ぜる
 - 4 なべに蒸し水を2カップ入れ、蒸し容器をのせる
 - 5 蒸し容器に③の容器をのせ、ふたをする
 - 6 目盛を**強火**に合わせ、沸とうしたら(蒸し容器とふたの間から蒸気が出たら)、約10分蒸す
 - 7 蒸し上がれば熱いうちに水気を切り、マリネ液につける
- ◆器を取り出すときはミトンなどを使ってください。



蒸し容器を使って

ほたてのワイン蒸し

目盛 **強火**

ほたては焼き加減が難しいですが、蒸すなら簡単です。旨みたっぷりのふんわりとしたほたてが味わえます。

材料 (2人分)

ほたて貝(殻付き).....2個
 白ワイン.....小さじ2
 塩.....少々
 生パセリ(みじん切り).....小さじ1
 A 粉チーズ.....小さじ2
 パン粉.....小さじ2
 レモン.....適宜

●ほたては新鮮なものをお使いください。

つくり方

- ① ほたて貝はそれぞれに白ワインと塩をふりかける
- ② 混ぜ合わせたAを半量ずつ①にふりかける
- ③ なべに蒸し水を2カップ入れ、蒸し容器をのせる
- ④ 蒸し容器にクッキングシートを敷き、②をのせ、ふたをする
- ⑤ 目盛を**強火**に合わせ、沸とうしたら(蒸し容器とふたの間から蒸気が出たら)、約10分蒸す

◆お好みでレモンを絞ってください。



蒸し容器を使って

トマトカップリゾット

目盛 **強火**

くり抜いたトマトにトマトの果肉入りリゾットを詰めて蒸し上げます。可愛らしく華やかなので、おもてなし料理にぴったりです。

材料 (4個分)

トマト(固めのもの).....中4個(1個約150g)
 玉ねぎ(みじん切り).....20g
 A エリンギ(みじん切り).....1/4本
 プロセスチーズ(1cm角に切る).....20g
 鶏ももミンチ(塩・こしょうをする).....20g
 米.....1/4カップ
 B 水.....大さじ1
 固形スープの素(砕く).....1/2個
 イタリアンパセリ.....適宜

●直径約18cmで高さ約4cmの耐熱容器と直径約18cmの耐熱皿を使用

つくり方

- ① トマトはヘタ側を切り落とし、安定するように底を少し削ぎ落とす。厚さ1cm程度のカップになるように中身をくり抜き、水気を切る

つくり方

- ② トマト2個分の果肉(軸を除く)を粗みじん切りにし、ざるにあげて水気を切る(水切り後約50g)
- ③ 耐熱容器に洗った米、A、②の順に入れ、Bを加えて混ぜる
- ④ なべに蒸し水を3カップ入れ、蒸し容器をのせる
- ⑤ 蒸し容器に③の容器をのせ、ふたをする
- ⑥ 目盛を**強火**に合わせ、沸とうしたら(蒸し容器とふたの間から蒸気が出たら)、約20分蒸す
- ⑦ 蒸し上がれば目盛を**切**にし、ふたを取って耐熱容器を取り出す
- ⑧ ①のくり抜いたトマトに⑦のリゾットを入れ、耐熱皿に並べる
- ⑨ 蒸し容器に⑧をのせてふたをし、目盛を**強火**に合わせ、約4分蒸す
 (トマトが崩れそうになったら蒸すのを止めてください。)

◆お好みでイタリアンパセリを添えてください。
 ◆器を取り出すときはモンなどを使ってください。



蒸し容器を使って
鱈の洋風重ね蒸し

目盛 **強火**

身が崩れやすい鱈も蒸すなら、簡単できれいに仕上がります。
 シンプルな味付けが、素材の旨みを引き立てます。

材料 (2人分)

鱈(たら)……………2切れ
 塩・こしょう……………少々
 白ワイン……………大さじ1
 ベーコン……………2枚
 じゃがいも……………小1個
 ズッキーニ……………1/3本

A オリーブオイル……………大さじ1
 にんにく(みじん切り)……………1/3片

- つくり方
- 1 たらは1切れを半分に切り、塩・こしょうをして白ワインをかける
 - 2 ベーコンは1枚を半分の長さに切る
 - 3 じゃがいも、ズッキーニはスライサーで1~2mm厚さにスライスする

- つくり方
- 4 ①~③の材料をそれぞれ半分に分け、ベーコンとズッキーニはさらに半量に分ける
 - 5 クッキングシートを30cm四方に切り、中央にじゃがいもを8×12cm程度になるように重ねて並べる
 - 6 ⑤の上に半分に分けたベーコン、ズッキーニを順に重ね、たらを2つ並べる。さらに残りのベーコン、ズッキーニを順に重ねる
 - 7 全体に塩・こしょうをして、混ぜ合わせたAの半量をふりかける
 - 8 クッキングシートのとじ目を上にして形が崩れないようにしっかりと包む(⑤~⑦の手順で同様にもう一つ作ります。)
 - 9 なべに蒸し水を3カップ入れ、蒸し容器をのせる
 - 10 蒸し容器に⑨を並べ、ふたをする
 - 11 目盛を**強火**に合わせ、沸とうしたら(蒸し容器とふたの間から蒸気が出たら)、約15分蒸す



蒸し容器を使って
ソーセージ風

目盛 **強火**

腸づめにする代わりに薄力粉をまぶすので、手軽に作れます。
 脂ののった肉を使うと旨みがアップします。

材料 (9本分)

豚ミンチ……………200g
 鶏ももミンチ……………100g
 塩……………小さじ1/2
 砂糖……………小さじ1
 セージ(ドライ)……………小さじ1
 ナツメグ……………少々
 しょうゆ……………少々
 黒こしょう……………少々
 薄力粉……………大さじ2
 ミントマツ・フレッシュハーブ……………適宜

- つくり方
- 1 Aを粘りが出るまでよく混ぜる
 - 2 ①を9等分にし、約10cm長さのソーセージ状に成形する
 (ラップを使うときれいに成形できます。ただし、ラップは成形後に必ずはずしてください。)
 - 3 ②の表面に薄力粉を軽くまぶしてアルミホイルで包む
 - 4 なべに蒸し水を3カップ入れ、蒸し容器をのせる
 - 5 蒸し容器に③を並べ、ふたをする
 - 6 目盛を**強火**に合わせ、沸とうしたら(蒸し容器とふたの間から蒸気が出たら)、約20分蒸す
- ◆お好みでミントマツやフレッシュハーブを添えてください。



蒸し容器を使って
抹茶蒸しパン

目盛 **強火**

色鮮やかな抹茶生地に甘納豆をトッピングした簡単蒸しパンです。

材料 (8個分)

- 薄力粉 100g
- A ベーキングパウダー 小さじ $\frac{2}{3}$
- 抹茶 小さじ $\frac{1}{2}$
- 砂糖 40g
- 牛乳 100mL
- 甘納豆(飾り用) 20g

●アルミケース(菊型もしくは6号)使用
 ※6号アルミケースを使用する場合、プリン型に入
 ると形がきれいにできあがります。

つくり方

- ① ボールにAを合わせてふるい、砂糖と牛乳を加えて泡立て器で混ぜる
- ② ①の生地をアルミケースに入れ、甘納豆をのせる
- ③ なべに蒸し水を2カップ入れ、蒸し容器をのせる
- ④ 蒸し容器に②を並べ、ふたをする
- ⑤ 目盛を**強火**に合わせ、沸とうしたら(蒸し容器とふたの間から蒸気が出たら)、約12分蒸す(串をさして、生の生地がついてこなければできあがりです。)



蒸し容器を使って
チョコレートケーキ

目盛 **強火**

とてもしっとりとしたチョコレートケーキです。火の通りにムラもなく、失敗しらずのケーキです。

材料 (直径15cm ケーキ型1個分)

- A スイートチョコレート(刻む) 100g
- 無塩バター 20g
- 卵 2個
- 砂糖 60g
- B 薄力粉 50g
- ベーキングパウダー 小さじ $\frac{1}{2}$
- ブランデー 小さじ1
- 牛乳 小さじ2
- 粉糖・オレンジ 適宜

●直径15cm ケーキ型使用

- つくり方
- ① ケーキ型の内側の底および側面にバター(分量外)を薄く、まんべんなく塗る
 - ② Aを湯せんにかけて温めておく
 - ③ ボールに卵と砂糖を入れ、泡立て器でよく混ぜる

つくり方

- ④ ②に少しずつ③を加えて混ぜる
- ⑤ 合わせてふるったBを④に加え、ゴムベラなどで粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせる
- ⑥ ブランデーと牛乳を⑤に加えて混ぜる
- ⑦ ⑥の生地をケーキ型に入れ、手のひらでケーキ型の底を軽く数回たたく
- ⑧ なべに蒸し水を3カップ入れ、蒸し容器をのせる
- ⑨ 蒸し容器に⑦をのせ、ふたをする
- ⑩ 目盛を**強火**に合わせ、沸とうしたら(蒸し容器とふたの間から蒸気が出たら)、約20分蒸す
- ⑪ 蒸し上がれば目盛を**切**にし、余熱で約10分蒸らす(串をさして、生の生地がついてこなければできあがりです。)
- ⑫ あら熱をとり、ケーキ型からははずす

◆お好みで粉糖をふり、オレンジを飾ってください。
 ◆型を取り出すときはモンなどを使ってください。
 ●蒸し具合によってはケーキの表面がなめらかにならない場合があります。



なべを使って

すき焼き

目盛 **強火** ~ **とろ火**

甘辛の割り下で肉と野菜を同時に煮る「関東風」のすき焼きです。

材料 (2人分)

牛ロース肉 (薄切り)	250g
焼き豆腐	1丁
糸こんにゃく	150g
生しいたけ	4枚
えのきだけ	1袋
白ねぎ	1本
玉ねぎ	中1/2個
春菊	1/2束
白菜	4枚
卵	2個

■ 割り下	
だし汁	大さじ2
しょうゆ	1/3カップ
みりん	1/3カップ
酒	大さじ2
砂糖	大さじ4

つくり方

- 1 割り下の材料を混ぜ合わせる
- 2 焼き豆腐は一口大に切り、糸こんにゃくは下ゆでして適当な長さに切る
- 3 しいたけは石づきを取り、えのきだけは根元を切る
- 4 白ねぎは斜め切り、玉ねぎは輪切り、春菊・白菜は4~5cmのざく切りにする
- 5 なべに①を1/2カップ入れ、ふたをして目盛を**強火**に合わせる
- 6 煮立てば牛肉・野菜・その他の材料を加え、煮えたものから溶いた卵につけていただく
- 火力は煮え具合を見ながら調節 (強火~とろ火) してください。



なべを使って

寄せなべ

目盛 **強火** ~ **とろ火**

肉、魚介類、野菜から美味しいだしが出ます。旬の食材を加えてアレンジしてください。

材料 (2人分)

鶏肉	100g
白身魚	1切れ
ほたて貝	2個
木綿豆腐	1丁
えのきだけ	1/2袋
白ねぎ	1本
にんじん	1/2本
春菊	1/2束
白菜	1枚
春雨 (もどす)	1/4袋
水	3 1/2カップ
昆布 (切り目を入れる)	5cm角1枚

■ 薬味	■ ポン酢
大根おろし	適宜
さらしねぎ	適宜
一味唐がらし	適宜
だし汁	1/4カップ
しょうゆ	1/4カップ
ゆず (またはすだち) の絞り汁	1/4カップ

つくり方

- 1 鶏肉・白身魚・木綿豆腐は一口大に切り、えのきだけは根元を切る
- 2 白ねぎは斜め切り、にんじんは輪切り、春菊・白菜は4~5cmのざく切りにする
- 3 なべに水と昆布を入れ、ふたをして目盛を**強火**に合わせる
- 4 沸とうする直前に昆布を引き上げ、肉・魚介類・野菜・豆腐などを加え、煮えたものから薬味とポン酢につけていただく
- 火力は煮え具合を見ながら調節 (強火~とろ火) してください。



なべを使って

ちゃんこなべ

目盛 **強火** ~ **とろ火**

鶏ガラスープ味のちゃんこなべです。いろいろな野菜を入れてお楽しみください。

材料 (2人分)

鶏ミンチ	150g
しょうが (みじん切り)	1/2片
ねぎ (みじん切り)	1/2本
酒	大さじ1
片栗粉	大さじ1/2
みそ	小さじ1
塩	小さじ1/4
にんじん	1/4本
白ねぎ	1本
白菜	2枚
水菜	1/2束
生しいたけ	2枚
もやし	1/2袋
鶏ガラスープの素	大さじ1

糸こんにゃく	1/2袋
油あげ	1枚
もち	2個
豚ロース肉 (薄切り)	150g
水	3 1/2カップ
昆布	5cm角1枚
酒	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
塩	少々

つくり方

- 1 Aを粘りが出るまでよく混ぜる
- 2 にんじんはせん切り、白ねぎは斜め切り、白菜・水菜は7~8cm幅に切る
- 3 しいたけは石づきを取り、もやしは根を取る
- 4 糸こんにゃくは下ゆでして適当な長さに切る
- 5 油あげは熱湯をかけて油抜きし、半分につけて袋状にし、中にもちを入れて楊枝で口を閉じる
- 6 なべに水と昆布を入れ、ふたをして目盛を**強火**に合わせる
- 7 沸とうする直前に昆布を引き上げ、鶏ガラスープの素を入れる
- 8 煮立っているスープの中にスプーンで団子状にした①を入れる
- 9 アクを取り、Bを加え、豚肉・野菜・その他の材料を加える
- 火力は煮え具合を見ながら調節 (強火~とろ火) してください。



なべを使って

ステーキ

目盛 **230**

均一に加熱されるので、ステーキもムラなく焼くことができます。
お好みの焼き加減をお楽しみください。

材料 (2人分)

サーロイン (またはヒレ) …… 2枚
にんにく (薄切り) …… 2片
塩・こしょう …… 少々
サラダ油 …… 適宜

◆デビルドサワークリーム (合わせておく)

サワークリーム …… 30g
ねりからし …… 大さじ 1/2
マスタード …… 小さじ 1/2
サラダ油 …… 小さじ 1/4

◆つけ合わせ

にんじん・ブロッコリー (ゆでる) …… 適宜

つくり方

- ① 目盛を**230**に合わせる。予熱時間終了後、サラダ油を薄くひき、にんにくを香りが出るまで焼いて取り出す
 - ② 焼く直前に塩・こしょうをした肉をのせ、お好みの焼き色がついたら裏返してふたをする
 - ③ お好みに焼いた②をあたためた皿にのせ、にんじん・ブロッコリーを添える。肉の上にデビルドサワークリームと焼いたにんにくをのせる
- ◆調理中にふたを開けると、油が飛び散ることがありますので、ご注意ください。



なべを使って

ミニお好み焼き

目盛 **200**

ミニサイズのお好み焼きです。
山いもを多く入れると、ふんわりと仕上がります。

材料 (8枚分)

豚薄切り肉 (5cm幅に切る) …… 60g
薄力粉 …… 1カップ
だし汁 …… 1/2カップ
卵 …… 2個
酢 …… 小さじ1
A キャベツ (みじん切り) …… 200g
天かす …… 大さじ2
紅しょうが (みじん切り) …… 大さじ1
青ねぎ (みじん切り) …… 適宜
山いも (すりおろし) …… 適宜
サラダ油 …… 適宜
お好み焼きソース …… 適宜
かつお節・青のり …… 適宜

つくり方

- ① Aをよく混ぜ合わせ、生地をつくる
- ② 目盛を**200**に合わせる。予熱時間終了後、サラダ油を薄くひく
- ③ ①の生地を4枚分流し入れ、その上に豚肉をのせ、片面に火が通ったら裏返して両面を焼く (残り4枚も同様に焼きます。)
- ④ 両面が焼ければお好み焼きソースを塗り、かつお節・青のりをかける



なべを使って

ミニホットケーキ

目盛 **160**

ホットケーキミックスを使わずに生地を作ります。
食べきりサイズなのでいろいろなトッピングをお楽しみください。

材料 (6枚分)

卵 …… 1個
牛乳 …… 70mL
A 砂糖 …… 大さじ4 1/2
バター (溶かしておく) …… 大さじ2
バニラエッセンス …… 少々
B 薄力粉 …… 1カップ
ベーキングパウダー …… 小さじ1 1/2
サラダ油 …… 適宜
はちみつまたはメープルシロップ …… 適宜
バター …… 適宜

つくり方

- ① Aをよく混ぜ合わせ、生地をつくる
 - ② 合わせてふるったBを①に加え、混ぜ合わせる
 - ③ 目盛を**160**に合わせる。予熱時間終了後、サラダ油を薄くひき、生地を3枚分流し入れ、両面を焼く (残り3枚も同様に焼きます。)
- ◆お好みではちみつまたはメープルシロップ、バターをのせてください。



なべを使って

パエリア

目盛 **230** → **160** → **140**

パエリアはスペインの伝統的な郷土料理です。魚介類を一緒に炊き上げるので、お米に魚のエキスがしみ込みます。

材料 (2人分)

米	1½カップ
えび	4尾
あさり	8個
いか	80g
ピーマン	1個
水	2カップ
固形スープの素(砕く)	½個
サフラン	約0.5g
塩	小さじ¼
オリーブ油	大さじ1
バター	大さじ½

つくり方

- ① 米は洗ってざるにあげておく。えびは殻と背わたを取り、あさは砂出しをして洗う。いかとピーマンは一口大に切る
- ② 目盛を**230**に合わせる。予熱時間終了後、Cと米を入れ、米が透き通るまで約3分炒める
- ③ ②にAを入れて軽く炒め、次にBを入れ、全体を混ぜ合わせてふたをする
- ④ 沸とうしたら目盛を**160**に合わせて約5分加熱する。
- ⑤ 目盛を**140**に合わせて20~25分加熱して全体を混ぜ合わせる



なべを使って

中華風がゆ

目盛 **強火** → **とろ火**

鶏肉の骨から出るだして、しっかり炊き込んだコクのあるおかゆです。

材料 (2~3人分)

ご飯(ほぐす)	150g
水	500g
骨つき鶏肉 (ぶつ切りにして湯通しする)	100g

しょうが(せん切り)	適宜
白ねぎ(せん切り)	適宜
くこの実(ぬるま湯でもどす)	適宜

つくり方

- ① なべにAを入れ、目盛を**強火**に合わせる
- ② 沸とうしたらアクを取り、ふたを少しずらして**とろ火**で20~25分加熱する(ふきこぼれやすいのでご注意ください。)
- ③ しょうが・白ねぎ・くこの実を添える



なべを使って

カレーライス

目盛 **230** → **160** → **140**

お肉と野菜がたっぷりの具だくさんのカレーライスです。微妙な火加減の調整もグリルなべなら簡単にできます。

材料 (2人分)

牛バラ肉(薄切り)	160g
玉ねぎ	中½個
にんじん	¼本
じゃがいも	中½個
市販カレールウ	50g
サラダ油	大さじ1
水	2カップ
酒	大さじ2
酢	小さじ1
固形スープの素(砕く)	½個
ローレル	1枚

つくり方

- ① 牛肉は約5cm幅に切り、Aは一口大に切る
 - ② 目盛を**230**に合わせる。予熱時間終了後、サラダ油と牛肉を入れて炒め、色がかわったらAを加えて十分に炒める
 - ③ ②にBを入れ、ふたをして沸とうしたらアクを取る。目盛を**160**に合わせて約15分(材料が柔らかくなるまで)加熱したら、カレールウを加えてよく混ぜる
 - ④ カレールウが溶けたら、再びふたをして、沸とうしたら目盛を**140**に合わせて約15分加熱する
- ◆ 焦げつかないように、途中で数回混ぜてください。