

しゅんさい

秋・冬号

# 旬菜Cooking

2012 Autumn & Winter Special Issue

時短でラクラク

和・洋

## 土鍋 バリエ

料理研究家Ki-Kiさんによるレシピ集。

今回は「土鍋」をテーマに、鍋料理はもちろん、余熱をうまく利用したおかずメニュー、コンロ炊飯でおいしさ際立つごはんレシピなど、和・洋6つのメニューをご紹介します。

同時調理で実現する“時短クッキング”も必見です。

## 加熱で楽しむ

土鍋全体を包み込む炎はガス火ならではの、鍋肌からも熱が伝わり、大きくて早い対流効果を生むから、素材に均等に火が入り、味が染み込みやすくなります。

## 焼く

厚手の土鍋は、銅そのものを高温でキープするから“陶板”のようになり、表面はカリッと香ばしく。加えて中は、遠赤外線効果でジューシーに仕上げるができます。

## 米を炊く

ガス火が鍋底全体を包み込んで、ムラなく加熱するから、米の芯までしっかり熱が伝わり、ふっくらとした炊き上がりに。また鍋肌には無数の穴があいているのでごはんの蒸気をうまく逃がし、余分な湿気を含まない一粒一粒が立ったごはんが炊けます。内蓋が付いた二重構造で加圧され、ふきこぼれないのも特徴です。

### 研ぐ

- ① 米をボウルに入れ、たっぷりの水を注ぐ。底からザックリかき混ぜて、濁った水はすぐ捨てる。
- ② 米を手のひらで押すようにして研ぎ、水を加えて洗い流す。これを2〜3度くり返す。  
(力を入れすぎると米粒が割れてしまうので注意)
- ③ 水が澄むまで繰り返し洗い流す。ザルに上げ、しっかり水気を切る。

### 炊く(3合炊きの場合)

- ④ 土鍋に洗米を入れ、水を600ml加える。約20分浸水させた後、内蓋をしてコンロにのせる。  
(30分以上浸水する場合はボウルを使用する)
- ⑤ 中強火で13〜15分加熱後、火を止めて約20分蒸らす。おこげを作る場合は加熱時間を2〜3分プラスして。

## 煮る

「弱火でゆっくり」が煮物を作る時のポイント。土鍋は金属鍋に比べて緩やかに温度が上昇するため、素材にじわじわ熱が入り、煮崩れしにくい。その上、冷めていく過程で味が染み込むから、ゆっくり温度が下がる土鍋の“余熱調理”が効果的。

## 蒸す

一旦沸騰すれば弱火でも蒸気が効率よく対流するため、短時間で素材の芯までしっかりと火が入りやすい。蒸し上がりもふっくらです。



## おいしい理由

### じわじわ加熱

土は金属に比べて熱の伝わりが穏やかなので、土鍋は加熱後高温になるまで時間を要します。けれどその分、蓄熱性(保温効果)があるのでじっくりと火を入れることができ、煮込み料理に適しています。

### 遠赤外線効果

金属鍋に比べて遠赤外線の放射率が高く、水を蒸らすやかに、水が素材に浸透しやすくなり、熱も芯まで早く伝わりやすくなります。素材の中から火が入り、味が染み込みやすく柔らかくなります。

### 冷めにくい「器」

調理器具としてだけでなく、器としてそのまま食卓へ。食欲をそそるダイナミックな見た目、また火から下るした後もアツアツを長く楽しむことができます。「おひつ」がわりにもなり、冷やごはんも美味です。

知って広がる!

# 土鍋ライフ

火で炊く  
おいしいごはんの  
話がいっぱい!



火で炊く

コンロでごはん生活

「火で炊くコンロでごはん生活」のホームページでは、ご家庭のガスコンロで美味しくごはんを炊く方法を紹介しています。

パソコンやスマートフォンで、今すぐアクセス!

ホームページアドレス

<http://hidetaku.jp/> 火で炊く 検索

大阪ガスのレシピサイト「Let's ガス火クッキング」はこちら▶▶▶ <http://home.osakagas.co.jp/use/cooking/index.html>

※炊飯時間は目安です。米、水の量、鍋、コンロの種類などにより多少異なります。  
※調理時間・機能は機種により異なる場合があります。今回使用したコンロはclass Sプレミアム110-H830です。

土鍋協力/「長谷製陶」 [www.igamono.co.jp](http://www.igamono.co.jp)

◎使用土鍋…P2-5、8炊飯専用土鍋「かまどさん」、P4-5陶製燗器「いぶしぎん」、P6-7伊賀土鍋、P9「ふっくらさん」、P10-11「ヘルシー蒸し鍋」

和  
パリエ

ダブル

# W牡蛎めし

炊飯時の蒸気を利用して作る〈蒸し〉と、燻製専用土鍋を使った〈燻製〉。旨みが凝縮した2種の牡蛎を混ぜごはんにしました。

牡蛎は米と一緒に炊き込まず、内蓋を利用して蒸すことで、火が入り過ぎず、ふっくら仕上がりますよ！

1人前  
353  
kcal

【材料】(4人分) 調理時間約50分  
 生食用牡蛎…480g(約24粒)  
 牛乳…適量  
 燻製用桜のチップ…10g(ひとつかみ程度)  
 米…2合  
 針ショウガ…適量  
 ミソ葉…適量  
 (A)  
 昆布だし…320ml  
 酒…30ml  
 薄口醤油…小さじ1  
 塩…小さじ1/2

【作り方】

燻製牡蛎を作る

①燻製用土鍋の鍋底にアルミ箔を敷き、燻製のチップをのせて軽くくむ。

②付属の網に半量の牡蛎を並べ、鍋にセットする。蓋をとった状態でコンロにのせ、強火にかけ、7~8分経ってチップから煙が出てきたら蓋をする。

③蓋のふちから煙が出てきたら、ふちにあふれない程度の水を注ぎ、約5分で火を止める。20分余熱で燻す。

牡蛎めしを仕上げる

④米を研ぎ、炊飯用土鍋に分量の水と共に入れて約20分浸水させる。(A)を加えて中強火にかけ、タイマーを12分\*に設定する。

⑤終了したらすぐに蓋を開け、内蓋の上に残りの牡蛎を穴をふさがないように置き、再び蓋をして15分余熱で蒸らす。

⑥内蓋の牡蛎を蒸し汁ごと③と共にごはんに加え、しゃもじでざっくり混ぜる。

⑦器に取り分け、好みで針ショウガとミソ葉を天に盛る。

【下準備】

●ボウルに牡蛎と牛乳を入れ、軽くもんだ後、流水でよくすすぐ。キッチンペーパーで水分をしっかり拭き取る。

## Check!

### 同時調理

土鍋調理時の蒸気を利用して、炊飯しながら内蓋で野菜や魚介を蒸すことが可能。コンロ上での同時調理と合わせて、時間もエネルギーも賢く活用できます。



## オイスター汁

ナンブラーとオイスターソースの旨みで、だし要らず。

大根おろしでとろみつけた簡単スープです。

「牡蛎めし」にかけて、「牡蛎茶づけ」風にしても美味ですよ！

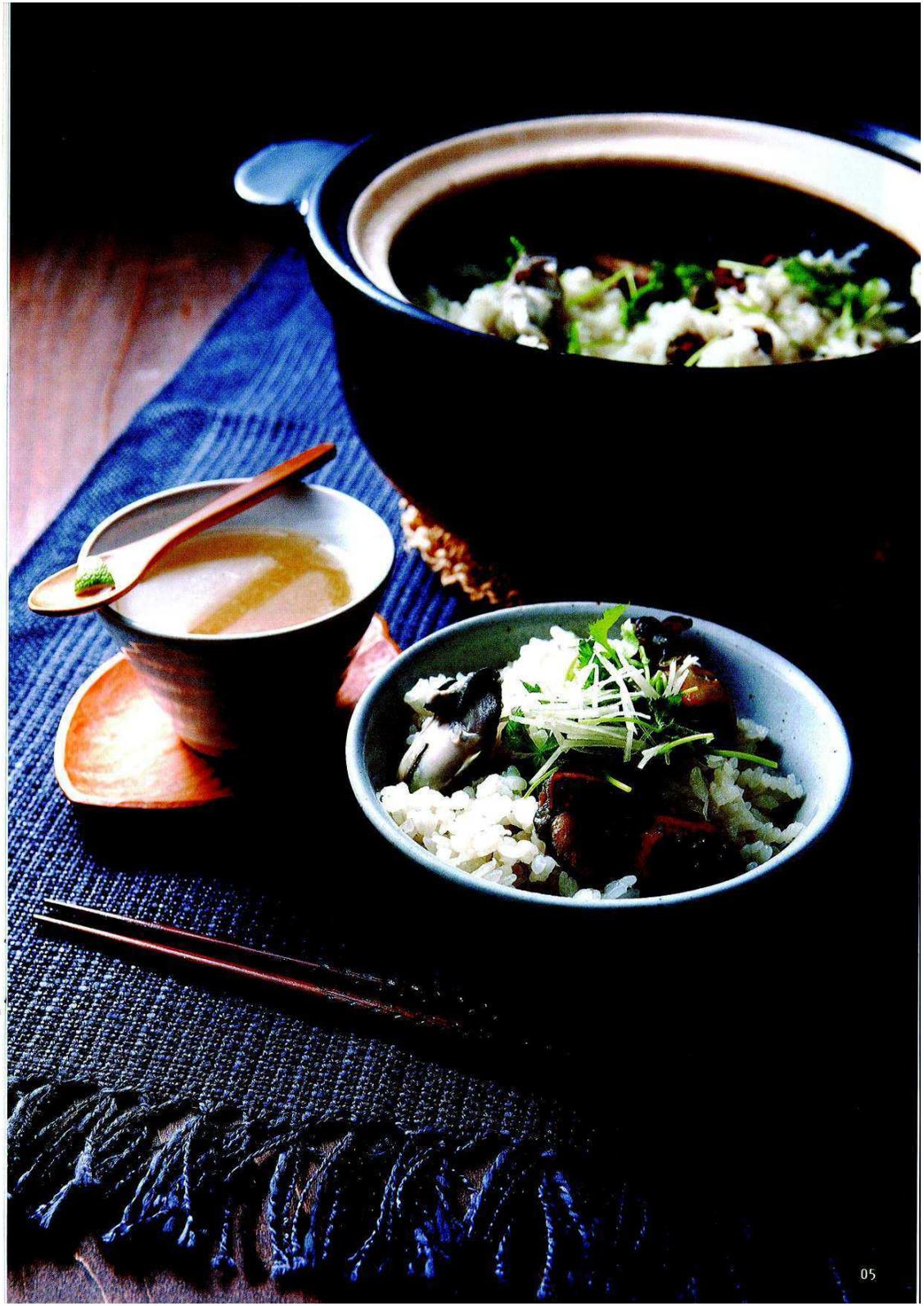
1人前  
11  
kcal

【材料】(4人分) 調理時間約5分  
 水…500ml  
 ナンブラー…小さじ1  
 オイスターソース…大さじ1  
 酒…小さじ1  
 塩・コショウ…各少々  
 大根おろし…100g

【作り方】

①小鍋に水・ナンブラー・オイスターソース・酒を入れて弱火にかけ、塩・コショウで調味する。

②ひと煮立ちしたら、仕上げに大根おろしを加える。





## 和パリエ サンマの和コンフィ

素材を低温の油でじっくり煮て素材の風味を引き出す。保存性も高いことからフレンチで多用される「コンフィ」。今回はショウガと山椒であっさり和風に仕上げました。土鍋の保温性を利用して、加熱は短時間でOK！アユやイワシでも美味しく仕上がるので、気軽にお試しを。

1人前  
464  
kcal

【材料】(2人分) 調理時間約30分

サンマ…2尾  
ミニキャロット…4本  
ゴボウ…50g  
カブラ…120g  
レンコン…80g  
塩…適量  
昆布(15cm角)…1枚  
太白ごま油…500ml  
ショウガ(スライス)…20g  
実山椒…10g  
スタチ…適宜

【下準備】

●サンマは頭と尾を切り落とし、半分に切る。ワタ等を丁寧に取り出しきれいに洗い、キッチンペーパーで水気をふき取ってしっかり塩をしておく。

【作り方】

- 1 下準備したサンマの水分をしっかりふき取る。ミニキャロットは皮をむき、ゴボウは皮をこそいでななめ切りに、カブラは茎を少し残したまま皮をむき、くし形に。レンコンは1cm幅に切る。
- 2 土鍋に昆布を敷き、①の材料を並べる。太白ごま油をヒタヒタになるまで注ぎ、ショウガと実山椒を加え、弱火で約8分加熱する。80℃になったところで火を止め、蓋を開けてしっかり冷ます。
- 3 具材を器に盛り、スタチを飾る。

①



### Check!

#### 余熱調理

加熱を止めても、土鍋が約10分温度をキープしてくれます。この余熱を利用して、低温調理ができます。

※蓋をして加熱する際、蓋の内側に付いた水滴が油に落ち、はねることがあります。ヤケドにご注意ください。  
※土鍋の場合はSiセンサーコンロでは正確に温度を測れず、油の温度が250℃になっても安全装置が働かない場合があります。温度管理には充分ご注意ください。



和パリエ

## いろいろつくねどリボン野菜の白味噌鍋

秋冬においしくなる根菜を、ピーラーで幅広のリボン状にして食べやすく。つくねはつなぎを使わず、素材の味を生かして。下茹でしておくと、味が染みやすくなりますよ。白味噌だしは生クリームでコクをアップ。お子さんには、「生クリーム多め」がおすすめです。

1人前  
457  
kcal

【材料】(4人分) 調理時間約30分

イカつくね モンゴイカ(胴部分)…150g、帆立貝柱…100g、おろしショウガ…10g、塩…少々  
エビつくね むきエビ…250g、エシャロット(みじん切り)…40g、ナンプレー・コショウ…各少々  
鶏つくね 鶏の軟骨…50g、鶏ももミンチ…200g、ニラ(みじん切り)…10g、塩…少々  
大根…180g ニンジン…100g ゴボウ…50g  
生湯葉…100g 生麩…120g 壬生菜…50g  
(白味噌だし)  
カツオと昆布のだし…800ml 白味噌…150g  
薄口醤油…小さじ1 酒…30ml  
生クリーム…50ml

【下準備】

①大根とニンジンは皮をむき、ゴボウは軽く皮をこそぐ。ピーラーで幅広にむき、ざっとゆがいておく。軟骨は沸騰した熱湯に入れ、弱火で2分茹でて細かく刻んでおく。生湯葉、生麩、壬生菜は食べやすいサイズに切る。

【作り方】

- 1 イカつくねを作る。モンゴイカはダイス状に、帆立貝柱は4等分に切る。まな板の上にとまめ、おろしショウガ、塩を加え、刃にまどわりつくほどの粘りが出るまで、縦横にしっかり包丁で叩く。
- 2 エビつくねを作る。むきエビを小口切りにして包丁で叩く。粘りが出たらエシャロットを加えてさらに叩き、コショウ・ナンプレーを入れてざっくり混ぜ合わせる。
- 3 鶏つくねを作る。ボールに下茹でして刻んだ軟骨、鶏ももミンチ、ニラ、塩を加え、粘りが出るまで手で練る。
- 4 つくねはスプーンなどを使って一口大にとまめ、沸騰した鍋の中へ落とす。つくねが白くなり、浮き上がってきたらすくい上げて水気を切る。

⑤土鍋にカツオと昆布のだしを入れ、強火にかける。沸いたら白味噌を溶き、薄口醤油、酒を加える。つくね、野菜、生麩、生湯葉の順で鍋に入れ、仕上げに生クリームを回しかける。最後に壬生菜を加え火が通ったら完成。



### Check!

#### 湯わかしキー

沸騰すれば自動消火する便利機能。「湯わかし」に保温モードでは、沸騰後自動的に弱火に。保温時間の設定もできます。  
※やかんや鍋の材質、水量などにより消火や弱火になるタイミングが異なる場合があります。





洋  
パリエ

## ローストチキン おこげリゾット詰め

コンロ炊飯で「おこげ」を作るのも土鍋の得意分野。今回ご紹介するのは、「おこげ」を主役にしたレシピ。おこげがたっぷり付いた土鍋に直接スープを注ぐから、米粒を無駄にしない上、香ばしき溢れる味わい深いリゾットに。詰め物にすることで、鶏の旨みも加わり、コクがジャンプアップ!

1人前  
613  
kcal

【材料】(4人分) 調理時間約60分  
おこげ付きごはん…120g  
乾燥ポルチーニ…10g  
チキンスープ…120g(おこげと同量)  
パルミジャーノ・レジャーノ…25g  
イタリアンパセリ(みじん切り)…適量  
丸鶏…1羽(約800g)  
クレイジーソルト…適量  
小玉ネギ…8個(約240g)  
ジャガイモ…小8個(約400g)  
オリーブ油…40ml  
ローズマリー(タイムでも可)…適量

【下準備】  
①乾燥ポルチーニをチキンスープに約30分浸して戻しておく。  
②P2の要領で米を炊く。おこげを作るため加熱時間を15分に設定する。安全装置が動き途中で消火した場合は、頃合いを見ながら、「あぶり・高温炒め」キーを選択して再点火をし、約15分蒸らす。  
③おこげ付きごはんを土鍋に残して、残りのごはんは別容器に移す。

【作り方】  
①おこげの入った土鍋に戻しておいた乾燥ポルチーニと戻し汁を加え、おこげをよくなじませてから中火で約5分煮込む。パルミジャーノ・レジャーノとイタリアンパセリを振りかけ、全体をよく混ぜる。  
②丸鶏の外側にクレイジーソルトをしっかりとみ込み、腹の中に①のリゾットを詰める。おしりの部分を楊枝でしっかりと閉じる。  
③ダッチオープンに②を入れ、周りに皮をむいた小玉ネギと、皮付きのジャ

ガイモを並べる。鶏の上にオリーブ油をかけ、ローズマリーをのせて蓋をし、両面焼グリルへ。[ダッチオープン機能]で20分加熱後、そのまま20分休ませる。



### Check!

#### ダッチオープン機能

別売のダッチオープンで、本格的なオープン料理を家庭で手軽に作るができます。  
※ダッチオープンは調理終了後も大変熱くなっていますのでご注意ください。



洋  
パリエ

## パスタパエリア

スペインで人気の、パスタでつくるバエリア「フィテウア」。本国では専用鍋を使いますが、今回は浅型土鍋で挑戦。極細パスタで作ると短時間で焼き上がるので、手軽さ・エコ度も高いんです。「蒸し焼き」にすることで上のパスタはふんわり、鍋底近くには、土鍋ならではの「おこげ」もしっかり付きますよ。

1人前  
859  
kcal

【材料】(2人分)  
調理時間約15分  
玉ネギ…1/2個(約100g)  
イカゲソ…120g  
ニンニク…1片(約12g)  
オリーブ油…大さじ2  
カップベリーニ…150g  
チキンスープ…300ml  
イカスミペースト…8g(小袋)  
白ワイン…大さじ1  
レモン…1/2個  
イタリアンパセリ…適量

【作り方】  
①玉ネギはみじん切りに、イカゲソは3cm長さに切る。ニンニクは包丁の背で軽くつぶす。  
②オリーブ油を敷いた浅型土鍋に、①のニンニクを入れて中火で加熱する。香りが出たらイカゲソを加え、白くなったら一旦取り出す。  
③②の鍋に長さ3cm程度に折ったカップベリーニと玉ネギを入れ、パスタがややしんなりしたらチキンスープとイカスミペースト、白ワインを加え、蓋をして約5分弱火にかける。  
④イカゲソのをせ、両面焼グリルへ。[上火:強、下火:弱]に設定して約5分焼く。  
⑤くし形に切ったレモンのをせ、好みでイタリアンパセリをふりかける。

### Check!

#### グリル調理

上下の火加減を調節できる手動メニューに加え、グリル操作ボタンのメニューを選ぶだけで、火加減と焼き時間を自動的に調節する「グリルオートメニュー機能」を搭載。おいしくヘルシーなグリル料理がボタンひとつで実現できます。





洋  
パリエ

## ディップde蒸し鍋

陶製のこの上で、旬の素材を蒸し、  
バリエーション豊かなソースで味わうヘルシーレシピ。  
土鍋に入れた野菜だしに素材の旨み加わり、  
締め麺が深みのある味わいに!

1人前  
740  
kcal

【材料】(2人分) 調理時間約30分  
豚バラ(薄切り)…100g 白身魚…70g  
ハマグリ…4個(約150g) 車エビ…4尾  
アスパラガス…1本 舞茸…80g  
紫カリフラワー…80g キャベツ…80g  
ミニナス…1個 小芋(冷凍)…100g  
ヤングコーン…50g  
野菜だし(顆粒タイプ)…15g  
水…約800ml

(八丁味噌ディップ)

八丁味噌…50g みりん…大さじ1½  
三温糖…大さじ4 酢…大さじ2  
酒…大さじ2 白ゴマ…適量

(担担ディップ)

カシューナッツ…30g  
豚ミンチ…100g  
市販の担担だれ…60g  
鶏ガラスープ…150g  
白ネギ(みじん切り)…30g  
紹興酒…少々 黒ゴマ…小さじ1  
糸唐辛子…適量

(チーズディップ)

モッツアレラチーズ…80g  
ゴルゴンゾーラチーズ…20g  
白ワイン…大さじ1 黒コショウ…適量

【下準備】

●素材の下ごしらえをする

(肉・魚介)豚バラと魚は適当な大きさに切る。ハマグリは砂出しをする。車エビは頭を取り、背に切れ目を入れて、背ワタを取り除く。  
(野菜)アスパラガスは根元の硬い部分を切り落とし、ピーラーでハカマを取り除く。舞茸は石づきを落とし、カリフラワーと共に小房に分ける。キャベツ・ミニナスは適当な大きさにカットする。

①[温度キープ機能]を140℃に設定し、(担担ディップ)のカシューナッツをキツネ色になるまで約5分じっくり揚げる。

【作り方】

①土鍋に野菜だしを張り、沸いたら下準備した素材を陶製すこの上のにせ、強火で約5分加熱する。

②(八丁味噌ディップ)を作る。白ゴマ以外のすべての材料を小鍋に入れて弱火にかけ、全体が温まるまでよく練る。仕上げに白ゴマを振りかける。

③(担担ディップ)を作る。熟したフライパンに豚ミンチを入れ、バラバラになるまで中火で炒める。担担だれ・鶏ガラスープ・白ネギ・紹興酒を加え、弱火で約5分煮る。下ごしらえしたカシューナッツを粗めに刻んで加え、黒ゴマと糸唐辛子をトッピングする。

④(チーズディップ)を作る。ミニ土鍋にモッツアレラチーズとゴルゴンゾーラチーズを入れて弱火にかけ、全体が溶けるまでかき混ぜる。全体が混ざれば白ワインを加えてひと煮立ちさせ、黒コショウをかける。

⑤①が蒸し上がれば、そのまま食卓へ。3種のディップに付けて食べる。

### Check!

#### 温度キープ機能

揚げもの調理の際、設定しておいた油温を自動的にキープ。この機能を使うと、火加減が難しい焼きもの調理も最適な温度をキープするため、失敗なく仕上がります。



## 担担フォー

鍋の締めは、素材の旨みが溶け出した野菜だしをスープにしたベトナムの麺料理「フォー」で。  
担担ディップで調味すれば、  
パンチの効いたエスニックな味わいに。

1人前  
141  
kcal

【材料】(2人分) 調理時間約5分  
フォー(乾麺)…50g 野菜だし…約400ml  
担担ディップ…大さじ2 香菜・白髪ネギ…適宜

【作り方】

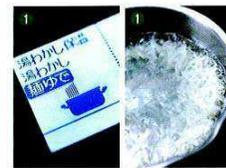
①大きめの鍋に半量の水を入れ、[湯わかし]キーにより、[麺ゆで]モードを選択し、ゆで時間を2分\*に設定し、フォーを茹でる。

②①を器にとり、[ディップde 蒸し鍋]の野菜だしを温めて注ぐ。担担ディップを加え、好みで香菜、白髪ネギを盛る。

### Check!

#### 麺ゆでモード

湯わかし機能の一部で、火力を自動調節し、ふきこぼれを防ぐ機能。1分刻み(1~30分)で麺ゆで時間が設定でき、自動消火します。音声によるお知らせによりゆで過ぎを防止します。

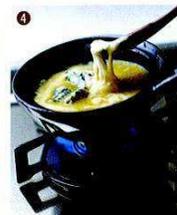


\*麺ゆで時間は目安です。麺の種類や太さに応じて調整してください。



ki-kiさん

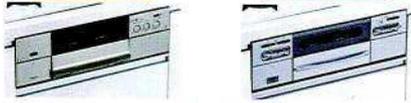
フードスタイリスト。手軽なおばんざいからエスニック、デザートまでレシピ提案は幅広い。広告業界で約20年のコスチュームスタイリングの経験を生かしたコーディネートも魅力。著書は「京都町家のだいどこから おばんざい」京野菜のイタリアン(講談社)。京都市中京区の料理教室「町家だいどこ姉小路」も好評。



本体(機能)を選ぶ 2機種

高性能タイプ

シンプルタイプ

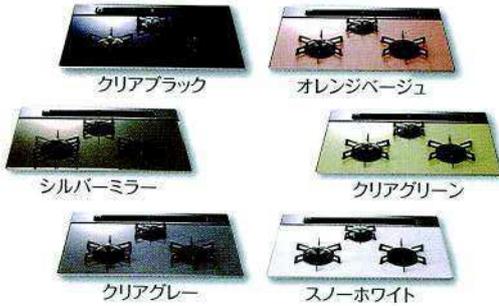


天板サイズを選ぶ 2機種

75cmタイプ or 60cmタイプ



天板色を選ぶ 6カラー



MYSELECT  
**STYLES**  
— ● ● ● スタイルズ ● ● ● —

全 24  
バリエーション



機能も色も自分好みを選びたいあなたに。  
高級感のあるスタイリッシュな  
ガラストッププレート。

【掲載のコンロ】 210-H416型  
(天板:オレンジベージュ・75cmタイプ、  
本体:高性能タイプ  
現金標準価格 231,000円(税込)

自分好みに**38**種類の中からセレクトできる新発想コンロ。

とことんカラーにこだわるあなたに。  
Gクリアコートならではの  
美しいパール調トッププレート。



【掲載のコンロ】 210-R416型  
(天板:ブルーグレー・75cmタイプ)  
現金標準価格 152,250円(税込)

天板色を選ぶ 7カラー



天板サイズを選ぶ 2機種

75cmタイプ or 60cmタイプ

全 14  
バリエーション

MYSELECT  
**COLORS**

● ● ● ● カラーズ ● ● ● ●

Siセンサーコンロに関する  
お問い合わせは

受付 平日 8:00~20:00  
時間 日・祝 9:00~17:30

グッドライフ  
コール  
020 000-555

大阪ガス家庭用ガス機器総合情報サイト

[http://home.osakagas.co.jp/search\\_buy/index.html](http://home.osakagas.co.jp/search_buy/index.html)

■記載の価格・仕様は2012年9月15日現在のものです。変更することがありますので、ご了承ください。  
■現金標準価格には、消費税額を含めて表示しております。■現金標準価格は、現金一括払いの場合の大阪ガスの希望小売価格です。■記載の価格には取付工事費、取付用部品代、付帯工事費、使用済商品の引取り費等は含まれておりません。■掲載商品の色調等は、印刷色のため実物と異なることがあります。■万一、品切れの節はご容赦ください。■掲載の商品写真についてはラベル等、実物とは異なる場合があります。また、警告・注意シール表示を省略しているものがあります。