

トマト鍋



《材料》 (3～4人前)

トマト鍋のスープ (市販品)
ピーマン…2個 しめじ…1袋
黄パプリカ…1個 あさり…1袋
キャベツ1/個 ウィンナー…1袋
玉ねぎ…1 鶏肉 300～500g
ナス…1本

《作り方》

1. ピーマン、パプリカ、キャベツを1口大に切る。玉ねぎは半分にして1cm幅に切っておく。
ナスは大きめに切って、油でサッと素揚げしておく。
2. 鶏肉は1口大に切り、あさは砂抜きしておく。ウィンナーは切り目を入れておく。
3. トマト鍋のスープを鍋に入れ、温まったら鶏肉、あさり、ウィンナーを入れしばらく炊く。
4. 火が通ったら、野菜ときのこと、素揚げしたナスを加え、煮込めば出来上がり！

シメはトマトリゾットで
食べ終わったら、鍋に残った野菜を全て取り出し、炊いたご飯を入れる。ぐつぐつ煮たってきたらチーズを入れ、火を止めてパセリを散らせば出来上がり！

コラーゲンたっぷり美人鍋



《材料》 (4人前)

鶏挽肉…300g 鶏手羽先…8個
水菜…2束 人参…1本
だし昆布…5cm角1枚

卵…1個 ねぎのみじん切り…8cm分
生姜のしぼり汁…2かけ分
酒、ごま油、片栗粉…各大さじ1 塩…少々
ぽん酢しょうゆ…適量

《作り方》

1. 土鍋にだし昆布と手羽先、4カップの水を入れ、15分ほどおく。
2. ボウルにひき肉と*を入れ粘りが出るまで練り混ぜる。
3. 水菜は長さ4等分、ニンジンピーラーでリボン状の薄切りにする。
4. 1のなべを火にかけ、沸騰する直前にだし昆布を取り出し、2をスプーン2本ですくい落とし、アクをとりながら3分ほど煮て、3を加え、煮えたらぽん酢しょうゆにつけて食べる。

★ワンポイント

美肌のもと、話題のコラーゲンは鶏の手羽先や皮やなどにたくさん含まれています。合わせてデトックス効果の高いニンジンを中心とした野菜をたっぷりとりましょう。つくねはふんわり柔らかなので、子供やお年寄りにもおすすめです。

コラーゲンしゃぶ鍋

フタを盛り鉢として
お使い頂けます



取り皿のふちにニンニクを置き
少しづつポークにつけ食べると健康にも良いです

《材料》 (3～4人分)

ポーク薄切り肉 … 600～800g 白菜又はレタス … 1/4 株
青菜 … 1束分 白ネギ … 2本 豆腐… 1丁 ニンジン … 1/2 本
ゴボウ…1本 生シイタケ … 4枚 エノキ … 1袋 くずきり … 1袋

＜鍋つゆ＞

うどんダシ(市販のもの) ハチミツ…適量 コラーゲン(市販のもの)

《作り方》

＜鍋つゆ＞市販のうどんダシを使うと簡単です。ハチミツを加え甘めに味付けをします。市販されているコラーゲンを入れるとコクが出ておいしくいただけます。

白菜、青菜、白ネギは水洗いし、食べやすい大きさに切る。ニンジンは皮をむいてから輪切りにする。ゴボウはそいでおく。生シイタケは石づきを落とし、軸と笠に切り分ける。軸は縦半分に裂き笠には飾り切りをする。エノキは根元を落とし、食べやすい束にさばく。くずきりはザルに上げて水洗いし、水気をきる。

鍋の＜鍋つゆ＞を煮立て、肉はお箸ではさんでだし汁の中をサツ、サツと泳がす程度で引き上げる。軽く火を通す程度が美味しいですヨ。薬味を入れたくポン酢たれ>やくゴマたれ>に、つけながら頂く。具も鍋に入れ、サツと火を通して、タレにつけて頂きます。

焼き豚

オーブンいらず超簡単



《材料》 (4人分)

豚もも肉またはロース肉
… ひと塊 (約 300g)
塩コショウ… 適量

＜たれ＞

酒・砂糖 … 各大さじ1 しょうゆ … 大さじ1
ごま油・オイスターソース… 小さじ2 ねぎ … 5cm分
生姜 … 1かけ(スライス) 八角 … 1個

《作り方》

1. 肉の塊の表面に塩コショウをふり 10分ほどおく。
2. ジップロックに肉とたれの材料を入れ、1時間ほど漬け込む。一晩かける場合は冷蔵庫でねかせる。
3. 土鍋の底にアルミ皿を敷き、肉汁の受けにする。その上に金網を敷き、蓋をして中火で暖めておく。
4. 肉を袋から取り出し、フライパンで肉の表面を焼く。
5. 3に入れ蓋をしめ 25分ほど焼く。火を止め 25分ほど放置する
6. 放置した後、たれを刷毛で数回ぬる。冷えるときに味がしみ込むので数回繰り返すとさらに良い。

焼き豚ができれば、冷めてから薄くスライスして、白髪ねぎと共に辛子も添えていただきますヨ。

残ったら、サンドイッチの具にしたり、ラーメンに入れたり、小さく刻んでチャーハンに入れたり、最後まで楽しめます。

低温蒸し鍋



《材料》(4~5人分)

糸こんにゃく…100g もやし…200g 肉…100g
きのこ…150g 小松菜…5束 ねぎ…1本 豆腐…1丁
ニンジン…1/4 塩又はコンソメ…適量

<たれ>

ねりごま…大3 すりごま…大2 みそ…25g 牛乳…100cc

《作り方》

1. 水100ccを入れ、糸こんにゃく、もやしを鍋の一番底に並べる。
(湯煎蒸しスノコの役目をして、野菜をふっくらと蒸しあげます。)
2. キノコ、小松菜、ねぎをのせる。(水菜、白菜、チンゲン菜などでも美味しくいただけます) 塩又はコンソメを少々加えます。
3. 肉(牛肉または豚肉の薄切り)、豆腐、薄切りにしたニンジンをその上のにのせる
4. フタが少し浮いた状態になるよう割り箸をはさんでセットし、中火で約7分~10分(70℃位)蒸気が出たら弱火で割り箸を取ってフタを閉じ、そのまま5~10分位蒸らします。(IHコンロは、“保温”で同じ様に割り箸を取りフタを閉じそのまま蒸らします。)
こうして低温で蒸し上げることにより、野菜のシャキシャキ感を味わうことができます。
5. タレは、それぞれを混ぜ合わせ、アツアツのうちに召し上がってください。

角切りベーコンのハーブ焼き



《材料》

角切りベーコン 大根 ニンジン サツマイモ 玉ねぎ
ピーマン にんにく オリーブオイル ハーブ

《作り方》

1. 鍋にオリーブオイルを少量とにんにくを入れ香りをつける。
2. 硬い野菜から乱切りにしてならべる。
3. 最後に角切りベーコンとハーブ(ローズマリー)を入れる。
4. オリーブオイルをかけて、塩と黒コショウで味付けます。
5. フタをして弱火でじっくり蒸し焼きにする。
6. 野菜が柔らかくなったら出来上がり。

※塩を少なくして、バーニャカウダソースで食べてもおいしいです。
お急ぎの時は、レンジで2~3分加熱後、ガス直火で調理すると手早く出来ます。

魚介と野菜の蒸し炒め



《材料》 2人分

- エビ … 4尾（皮をむき背ワタを取る）
- イカ … 1/2杯
- あさり … 10個
- スナップエンドウ … 4個（茹でておく）
- アスパラ … 2本（3〜4等分し茹でておく）
- パプリカ … 1個
- パセリ … 適量

《作り方》

1. 鍋にオリーブオイルを入れ、みじん切りにしたんにくを炒める。
2. 香りがしてきたらエビ、イカ、あさりを入れ軽く炒めて白ワイン50ccをまわし入れ、フタをして中火であさりの口が軽く開くまで待つ。
3. フタを取り、一口大に切ったパプリカを軽く炒めスナップエンドウ、アスパラを入れさっと炒める。
4. 最後に塩、こしょうをふりみじん切りしたパセリを散らす。

ラザニア



《材料》 （3〜4人前）

- ラザニア用パスタ…4枚
- ミートソース
合挽きミンチ…150g
玉ねぎ（みじん切り）…1/4
赤ワイン…30cc
ホールトマト缶…1/3
ケチャップ…大2
コンソメ…小1/2
ハチミツ…大2

- ホワイトソース
バター…25g 薄力粉…25g 牛乳…250cc 塩、コショウ適量
- チーズ…お好みの量
- パセリ…大1〜2
- オリーブオイル…少々 バター…適量

《作り方》

ミートソースの材料を合わせて炒め、ミートソースを作る

1. ホワイトソースも同様に作る（薄力粉がダマにならないように注意する）
 2. パスタを茹でる
 3. 鍋にバターを塗り、ミートソース、ホワイトソース、パスタの順に3回ほど重ねていく
 4. 最後にチーズをのせ230℃のオーブンで15分焼く
- パセリをふりかけ、オリーブオイルを少したらしして出来上がり！

明太子とチーズのリゾット

《材料》 (4人分)

- 米 … 1.5カップ
- 水 … 2カップ
- 牛乳 … 2.5カップ
- チーズ(グリュイエール・エメンタルなど) … 100g
- 明太子 … 2腹
- 塩 … 小さじ1/4
- 黒こしょう … 少々
- オリーブ油 … 小さじ2



《作り方》

1. 米はさっと洗ってざるに上げる。チーズはすりおろしておく。明太子は卵を皮からしごきだしておく。
2. 土鍋にオリーブ油、米を入れ炒める
3. 水・牛乳を2に加え、塩小さじ1/4、こしょう少々を加えて煮立て、弱火にして蓋をし、5分ほど煮る。
4. ひと混ぜしてチーズを散らし、蓋をしてさらに5分ほど煮る。
5. さらに明太子を入れ混ぜ合わせ、味を見ながら塩で調味する。仕上げに黒コショウを振る。

お米を炒めて水と牛乳でたき、仕上げにチーズと明太子を加えて出来上がりという簡単美味の一品です

土鍋で作るおいしい「ビビンバ」



《材料》

- 人参(千切りしてゆがく)
- ホウレンソウ(ゆがいて好みの長さに切る)
- 牛肉(焼肉用を細切し炒め焼肉のタレで味付け)
- ナムル
- 卵

《作り方》

1. 中火で鍋を十分に加熱し、その後ごま油を鍋肌にまわし入れる。
2. 鍋にご飯を入れ、人参、ホウレンソウ、牛肉、ナムルをのせ真中に卵を割り入れたら中火で焼く。焼き肉のたれを鍋肌に好みの量かけると、香ばしさが増しますヨ。

鍋が熱くなっているので木台等のにのせ、好みにキムチなどのせて出来上がり

IH 対応土鍋のお取り扱いご注意

⚠ **IH 対応土鍋のご使用にあたって特に御注意していただきたい点です。**

御使用前に必ずお読み下さい

⚠ **強火での空焚きは、安全のため絶対にしないで下さい。(IH 機器の保護のため鍋底の発熱シート面が高温になると断線しますのでご注意ください。)**

⚠ 発熱体には高耐熱の銀転写を使っておりますので、ガスコンロにもご使用できます。高効率ハイパワーの発熱体を使っておりますので、日本国製品以外の IH 機器には使用しないでください。IH 機器の取扱説明書に従ってください。

⚠ 調理中に IH 機器のプレートに水滴がつく場合がありますが、異常ではありません。使い込む事により、この現象は改善されます。

⚠ 調理中に、「ブーン」「ジー」といった共振音がすることがありますが異常ではありません。鍋の位置をずらすか置き直すと止まることがあります。

⚠ 吹きこぼれますと、発熱シートの焦げ付き断線等の原因になり、使用できなくなる場合がありますので、ご注意下さい。

⚠ 発熱シートのお手入れは、キズをつけないよう柔らかいスポンジと中性洗剤で洗うなど充分ご注意下さい。金属タワシでの洗浄は発熱体を傷つけますので、絶対にしないで下さい。

⚠ IH 対応鍋は、電子レンジでは使用できません。

◎ 土鍋は本来熱に強く衝撃には弱い性質を持っておりますので、取扱にご注意下さい。

◎ 鍋の内側に黒いシミができることがあります。これは、カビではなく料理汁のシミですので、ご使用に差し支えありません。土物（土鍋）の場合、本体に水分を吸収する性質がある為、色が変化し、それによって土物のおもしろさが表現されるのです。

安楽窯の土鍋は、一つづつ職人の手で釉薬をかけるため、色ムラや釉薬の流れが出ることがございます。それがまた手作りの“味わい”となってお楽しみ頂けると存じます。また、やさしい熱で食材の芯まで火を通す遠赤外線効果によって、材料の旨みを活かし、おいしく炊きあげます。

安楽窯土鍋のお取り扱いご注意

(直火用、IH 用共通事項)

◎ 天ぷら、フライ等の揚げ物用には絶対使用しないで下さい。(発火します)

◎ 鍋に残った煮汁は早めに別の器に移し、洗う時は浸け置きをしないでください。(ニオイ、カビの原因になります)



◎ 良く洗浄した後、写真のようにフタをあけてコンロの弱火で 10 分位乾燥程度の空焚きをして収納して下さい。
(ニオイ、カビ発生防止になります)

◎ 長時間の空焚きはさけて下さい。

◎ 食洗機を使用する場合は、終了したら早めに取り出し、充分乾燥して収納して下さい。(そのままにしておくと、湿気がこもりカビの原因になります)

⚠ **IH 機種により、金属鍋以外の鍋がご使用できない事がありますので、弱火で 1 分位加熱して一度テストして下さい。**

ご使用できなかった場合はガスコンロをご使用ください。

IH 対応土鍋のお取扱いは裏面をご覧ください。

◎ 鍋の内側の水分が良く切れるよう、ご収納ください。

◎ 土鍋類は、保水性（水を吸っている状態）がありますので、使用後はなるべく早く洗浄し乾燥させて下さい。ダシ汁の水分を放っておくと、カビや臭いの原因となります。カビ、臭いが発生したら、良く洗浄した後、充分乾燥させて下さい。

◎ 鍋底に、ヒビ割れを発見したら使用を中止して下さい。

◎ 油類、水分が沸騰、飛散しますので火傷にご注意下さい。

◎ 鍋底が熱くなりますので、必ず受け皿をご使用ください。

有田焼（日本製）

材質：遠赤外線

耐熱セラミック

安楽窯 検索

<http://www.anrakugama.jp>