

## 昔なつかし かまどご飯

土鍋で炊くご飯はなぜおいしいか？昔から「はじめチョロチョロ、中パッパ、赤子泣いても蓋とるな」と言われます。土鍋に伝わる熱ははじめ弱く半ば位には強火になると言う、土鍋の熱伝導特性で、「はじめチョロチョロ、中パッパ」の火加減でご飯を炊く事が出来るのです。さらに蓋を重くすることで圧力が加わると同時に、遠赤外線熱で芯までふっくら炊きあげるので、土鍋で炊いたご飯はおいしいのです。



## 土鍋で炊くふっくら梅干しご飯



蓋をあけると湯気が立ち上り、炊き立てをさっくり混ぜると、あま〜い香りがたちのぼります。鍋ごとテーブルに持ち出し、炊きたてを楽しんで下さい。

### ◇ おいしいご飯の炊き方

#### 1. お米をとぎます。

お米をといで分量の水（3合のお米で3.5カップ弱位）につけて約30分（60分位浸けると、なお美味しくなります）。

#### 2. 火にかけます。

強火で10分位。フタのふちより水がふきこぼれてきたら火を弱め、弱火で3～4分位炊く。

（やわらかいご飯がお好みの方は、中火で14～15分位炊くとおいしく炊けます。）

#### 3. 蒸らします。

約15分、蒸らして、はい簡単に出来上がり。

※何度か炊いているうちに、水加減や火加減の要領がつかめます。

### おいしいご飯の炊き方

#### 1. お米をとぎます。

お米をといで分量の水（2合のお米で2.5カップ弱位）につけて約30分（60分位浸けると、なお美味しくなります）。

#### 2. 火にかけます。

ちぎった梅干しを入れ火にかけます。目安として強火で10分位。フタのふちより水がふきこぼれてきたら火を弱め、弱火で2～3分位炊く。

#### 3. 蒸らします。

約15分蒸らして、ゴマを加え全体をさっくり混ぜ合わせれば簡単に出来上がり。

## お焦げもおいしい鯛ごはん

フタを開けると鯛の甘〜い香りが広がります。  
お焦げも香ばしくて美味しくいただけます。



### 《材料》

米 … 3合、鯛 … 1尾、だし昆布 … 1枚、薄口しょうゆ

### 《作り方》

1. 鯛は内臓、鱗を取って塩をふり、串打ちをして1時間ぐらいおく。
2. 米3合をよく洗いザルに上げ、30分ぐらいおく。
3. その間に、鯛をグリルで炙る。両面に軽く焼き目がついたらOKです。
4. 鍋に米と水約650cc、だし昆布、薄口しょうゆ（大きじ1）を入れ、鯛をのせて強火で火にかける。
5. 沸騰する少し前に中火に火を弱め、その後弱火にして炊いていく。  
(炊き上がりまで約12～13分位)

## 竹の子ごはん



### 《材料》

米…3合 竹の子…1本(200g) うす揚げ…2枚  
だし昆布…1枚 木の芽 薄口しょうゆ…大4 塩…小2

### 《作り方》

1. 研いだ米をボールに入れ、だし昆布と水に20分ほど浸ける
2. 竹の子を薄く切り、うす揚げは油抜きをして適当な大きさに切っておく。
3. 1を土鍋に移し、薄口しょうゆと塩を加え2の竹の子とうす揚げを入れまぜる。強火で炊き、吹きあがってきたら火を弱め弱火で8～10分炊く。火を止めたら、15分ほど蒸らす。
4. 出来上がったら、木の芽などをそえる。

## キノコごはん



蓋をあけると湯気が立ち上り、炊き立てをさっくり混ぜると、キノコの香りがたちのぼります。

鍋ごとテーブルに持ち出し、炊きたてを楽しんで下さい。

### おいしいご飯の炊き方

#### 1. お米をとぎます。

お米をといで分量の水（2合のお米で2.5カップ弱位）につけて約30分（60分位浸けると、なお美味しくなります）。

#### 2. 火にかけます。

キノコを入れ薄口しょうゆと塩で味付け火にかけます。目安として強火で10分位。フタのふちより水がふきこぼれてきたら火を弱め、弱火で2～3分位炊く。

#### 3. 蒸らします。

約15分蒸らして、混ぜ合わせれば簡単に出来上がり。

## 土鍋で蒸し野菜



### 《材料》 （2～3人前）

- キャベツ…1/4個
- もやし…1/2袋
- パプリカ…1/2個
- 人参…1/2本
- ブロッコリー…1/3個
- 玉ねぎ…1/2個
- エリンギ…1本
- アスパラ…2本
- しいたけ…4枚
- えのき…1/2束
- 鶏肉（もも）…300g
- コンソメ…1/2片
- 塩麴…大さじ1

### 《作り方》

1. 野菜と肉をお好みの食べやすい大きさ（1口大）に切る。
2. 土鍋に水気の多いもやしを一番下に敷き、その上に他の野菜を乗せていく。最後に1口大に切った鶏肉をのせる。
3. コンソメと塩麴を上からかけ、弱火で1時間ゆっくり炊く。  
出来上がったら器に盛り、オリーブオイル等をかけてお召し上がりください！

## 電子レンジで使用時のご注意

- 楽チン鍋は特殊発熱釉薬を採用しておりますので、食材のみならず、鍋本体も発熱し遠赤外線熱でおいしく料理ができます。
- 加熱したあとそのまま置いておくと、鍋の余熱でゆっくり蒸らされるので、消費電力が少なくて済み、省エネになります。
- 電子レンジで加熱すると、食材の水分が急激に膨張します。卵、たらこ、レバーなどは破裂する場合がありますので、覆っている膜に楊枝で穴をあけてから加熱して下さい。
- 加熱したあとは、鍋全体が高温になっていますので、ミトンなどを使用し、素手では取り出さないで下さい。また、食卓へのせるときは、必ず木台を使用して下さい。
- 楽チン鍋は耐熱性にすぐれ、ガス直火、オーブンレンジ、電子レンジにもご使用できます。電子レンジ、電子オーブンでご使用の際は機器の説明書にしたがって下さい。

### 土鍋のお取り扱いの注意

- ◎ 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。
- ◎ 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臭い、カビの原因ともなりますのでご注意ください。
- ◎ 鍋の内側に黒いシミができることがありますが、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。
- ◎ 鍋底が熱くなりますので、必ず受け皿をご使用ください。

## お取り扱いのご注意（直火用）

ご使用前に必ずお読み下さい

- ◎ 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るため)
- ◎ 鍋の内側の水分がよく切れるよう収納ください。
- ◎ 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。

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。

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>