

おうちいろいろ

RECIPE BOOK

おうちいろいろ RECIPE BOOK

siroca

siroca

siroca



4 589919 833948

いろいろを囲めば

あつたかい

記憶に残るおうち時間

どんなに時代が変わっても、

ごはんを囲む食卓のあたたかさは、

昔からずっと変わりません。

日々の定番、旬の食材、特別なお取り寄せ。

食事を囲んでみんなで過ごす時間は、

かけがえない宝物です。

おいしい思い出は、暮らしのまんなかに。

おうちいろいろと過ごす時間を、

それぞれの家族らしく豊かに過ごせますように。

使い方・注意事項……………4・5

◎基本の焼きもの

焼き鳥……………6

焼肉／自家製たれ2種……………7

魚介の炙り……………8

季節の野菜串……………9

炙って焼いておいしい素材……………10

油揚げ炙り……………11

◎いつもの一品

羽根つき餃子／エビバクチャー餃子……………12

小籠包風餃子……………13

もんじゃ焼き……………14

キムチポックンパ（韓国のチャーハン）……………15

つくね……………16

湯葉・豆乳リゾット……………17

白菜と豚肉のミルフィーユ重ね蒸し……………18

一口チーズ餃子……………19

野菜の肉巻き……………20

コラム「囲炉裏のそばには暮らしがあつた」……………20

◎週末おうちレストラン

トマトすき焼き……………22・23

アクアパッツア……………24

ステーキ……………25

シーフードパエリア……………26

コラム「週末には出したままで」……………26

◎今夜は二人でおうち居酒屋メニュー

炙りピンチョス……………28

コラム「調理の時間は、おはなし時間」……………28

おつまみ炙り……………30

炙り明太子と焼きおにぎりの出汁茶漬け……………31

◎仲間と一緒に

アヒージョ……………32・33

チーズフォンデュ……………34

大玉たこ焼き……………35

プレコロ……………36

サムギョプサル……………37

◎親子で一緒に

スフレホットケーキ……………38・39

コラム「おうちいろいろでお手伝い」……………38

肉巻き棒・焼きフルーツ棒……………40

餅べーコン焼き……………41

五平餅……………42

手づかみ一口おやき……………43

お楽しみボールカステラ……………44・45

コラム「試してみたいボールプレート活用術」……………45

ライスボール……………46

フォーチュンミートボール……………47

◎世界の郷土料理

パッタイ（タイ風焼きそば）／エビパン／ガイヤーン（タイ風焼き鳥）……………48・49

ジャンバラヤ……………50

チーズタッカルビ……………51

ちゃんちゃん焼き……………52・53

コラム「食は歴史とともに地域を映す郷土料理」……………52

◎コース料理の楽しみ方

スペイン風コース……………54

タイ風コース……………55

洋風コース……………56

和風コース……………57

子どもお楽しみコース……………58

おうち居酒屋コース……………59

囲炉裏コース……………60

土鍋で楽しむコース……………61

## ◎ 本体の準備

この順番どおり取り付けられます。  
順番が違ったり、すべて取り付けられていないと動作しません。



① 水受皿

ベース



② ヒーター  
セット



③ 遮熱板



焼き網



深皿



ボールプレート

## ◎ 取っ手の使いかた

〈調理中にプレート類を取り替えるときは〉

プレートの穴、焼き網の網目に「取っ手(2個)」を  
引っ掛けて持ち上げます。

◎ 焼き網を使う時のご注意

焼き網を使う時は水受皿を外したり、水受皿に水を入れずに使用しないでください。



◎ お手入れのしかた

水洗いできるもの

深皿・焼き網・ボールプレート  
ふた・ごとく・水受皿・遮熱板・ベース

- ① 飛び散った調理かすや油は、よく絞ったふきんやキッチンペーパーで拭き取る
- ② ベースから取り外し、薄めた台所用中性洗剤とスポンジで洗う
- ③ 水分を充分拭き取って乾燥させる

水洗いできないもの

ヒーターセット

かたく絞ったふきんで拭く



# 焼き鳥



●焼き網使用



●材料

鶏もも肉：適量

長ねぎ：適量

1. 鶏もも肉を2〜3cm角に切る。長ねぎを3cm幅に切る。
2. 鶏もも肉と長ねぎを交互に串に刺す。
3. 水受皿に水を入れ、焼き網を本体にセットする。モードスイッチを「土鍋／焼き網」に切り替え、レバーを「5」に合わせる。
4. 焼き網が温まったら1をのせ、回転させながら焼く。

## ワンポイント

お好みの部位の肉でお楽しみください。串に刺す際は、小さめの肉が手前になるように最初に刺すと焼きやすくなります。



# 焼肉

## ／自家製たれ2種

### ●材料

お好みの肉

〈しょうゆたれ〉

玉ねぎ：1／8個

りんご：1／8個

しょうゆ：大さじ3

酒：大さじ1

みりん：大さじ1

きび砂糖：大さじ1・1／2

すりおろししょうが：小さじ1／2

すりおろしにんにく：小さじ1／4

ごま油：小さじ1／2

こしょう：少々

いりごま(白)：小さじ1

〈塩こうじたれ〉

塩こうじ：大さじ3

長ねぎ：1／3本

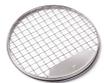
レモン汁：大さじ1

はちみつ：小さじ1／2

粗びき黒こしょう：少々



### ●焼き網使用



1. 水受皿に水を入れ、焼き網を本体にセットする。モードスイッチを「土鍋／焼き網」に切り替え、レバーを「5」に合わせる。
2. 焼き網が温まったら肉をのせ、両面焼く。

〈しょうゆたれ〉

1. 玉ねぎ・りんごはすりおろす。
2. 小さめの鍋に入れ、Aを加えて弱火で約5分加熱する。
3. 粗熱がとれたらいりごまを加える。

〈塩こうじたれ〉

1. 長ねぎはみじん切りにする。
2. 塩こうじ・Bを加えて混ぜ合わせる。

B

A

# 魚介の炙り



●焼き網使用



●材料

好みの食材（ホタテ・サザエ  
・エビ・鮭ハラスなど）

1. 水受皿に水を入れ、焼き網を本体にセットする。モードスイッチを「土鍋／焼き網」に切り替え、レバーを「5」に合わせる。
2. 焼き網が温まったら好みの食材をのせて焼く。

# 季節の野菜串



● 焼き網使用



● 材料

お好みの野菜

1. お好みの野菜を食べやすい大きさに切り、串に刺す。
2. 水受皿に水を入れ、焼き網を本体にセットする。モードスイッチを「土鍋／焼き網」に切り替え、レバーを「4」→「5」に合わせる。
3. 焼き網が温まったら野菜串をのせ、両面焼く。

ワンポイント

焼くことで香ばしさと甘みが増します。  
旬の野菜を使ってお楽しみください。

炙って焼いて  
おいしい素材



●焼き網使用



●材料

お好みの食材

(さつま揚げ・生麩・銀杏・万願寺唐辛子など)

1. 水受皿に水を入れ、焼き網を本体にセットする。モードスイッチを「土鍋／焼き網」に切り替え、レバーを「4」〜「5」に合わせる。
2. 焼き網が温まったらお好みの食材をのせて焼く。

# 油揚げ炙り



●焼き網使用



●材料（4人分）

油揚げ：4枚

納豆：3パック

アボカド：1個

キムチ：100g

1. 油揚げを2等分に切り、口を開く。
2. アボカドを1.5cm角に切り、納豆とキムチと混ぜ合わせる。
3. 2を1に入れ、爪楊枝等で口を閉じる。
4. 水受皿に水を入れ、焼き網を本体にセットする。モードスイッチを「土鍋／焼き網」に切り替え、レバーを「5」に合わせる。
5. 焼き網が温まったら3をのせ、両面を軽く炙る。

## 羽根付き餃子

●深皿使用



●材料 (約12個分)

- 餃子の皮：12枚
- 豚ひき肉：75g
- キャベツ：50g
- 塩：少々
- 長ねぎ：15g
- にら：15g
- すりおろししょうが：小さじ1/2
- すりおろしにんにく：小さじ1/4
- オイスターソース：大さじ1/2
- しょうゆ：小さじ1/2
- ごま油：小さじ1/2
- 片栗粉：小さじ1/2
- こしょう：少々
- サラダ油：小さじ1
- 水：80ml
- 薄力粉：小さじ2
- ごま油：適量

1. キャベツはみじん切りにして塩をふり、5分ほどおいて水気を切る。長ねぎはみじん切りにする。にらは5mm幅に切る。
2. 豚ひき肉に1・Aを加えてねばりが出るまで混ぜ合わせる。
3. 2を12等分にして皮にのせて包む。
4. 深皿を本体にセットし、モードスイッチを「深皿／ボールプレート」に切り替え、レバーを「ヘルシー」に合わせる。
5. 約4分加熱したらサラダ油をひく。さらに1分加熱し、3を並べる。
6. 約2分焼いたらBを混ぜ合わせて注ぎ、ふたをする。
7. 約5分加熱したらふたを外し、水分をとばす。
8. ごま油を回しかける。

## エビパクチー餃子

●深皿使用



●材料 (約12個分)

- 餃子の皮：12枚
- 鶏ひき肉：50g
- むきえび：80g
- 玉ねぎ：1/8個
- パクチー：2株
- すりおろししょうが：小さじ1/2
- すりおろしにんにく：小さじ1/4
- オイスターソース：小さじ1/2
- ナンプラー：小さじ1/2
- ごま油：小さじ1/2
- 片栗粉：小さじ1/2
- こしょう：少々
- サラダ油：小さじ1
- 水：60ml
- ごま油：適量
- レモン汁：お好みで

1. むきえびは1cm角に切る。玉ねぎはみじん切りにする。パクチーは5mm幅に切る。
2. 鶏ひき肉に1・Aを加えてねばりが出るまで混ぜ合わせる。
3. 2を12等分にして皮にのせて包む。
4. 深皿を本体にセットし、モードスイッチを「深皿／ボールプレート」に切り替え、レバーを「ヘルシー」に合わせる。
5. 約4分加熱したらサラダ油をひく。さらに1分加熱し、3を並べる。
6. 約1分焼いたら水を注ぎ、ふたをする。
7. 約4分加熱したらふたを外し、水分をとばす。
8. ごま油を回しかける。お好みでレモン汁をかける。



ひだを2つ作る。



両端に水をつけ、重ねてつまみ、くっつける。





## 小籠包風餃子

● 深皿使用



● 材料 (約12個分)

- 餃子の皮…12枚  
 豚ひき肉…75g  
 長ねぎ…1/3本  
 しょうが…10g  
 しいたけ…1枚  
 オイスターソース…大さじ1/2  
 しょうゆ…小さじ1/2  
 ごま油…小さじ1/2  
 片栗粉…小さじ1/2  
 こしょう…少々  
 サラダ油…小さじ1/2  
 水…60ml



ひだを多数作る。



指先に水をつけて、ひだを中央に寄せる。



1. 長ねぎ・しょうが・しいたけはみじん切りにする。
2. 豚ひき肉に1・Aを加えてねばりが出るまで混ぜ合わせる。
3. 2を12等分にして皮にのせて包む。
4. 深皿を本体にセットし、モードスイッチを「深皿／ポールプレート」に切り替え、レバーを「ヘルシー」に合わせる。
5. 約4分加熱したらサラダ油をひく。さらに1分加熱し、3を並べる。
6. 約1分焼いたら水を注ぎ、ふたをする。
7. 約4分加熱したらふたを外し、水分をとばす。

# もんじゃ焼き

## ●深皿使用



## ●材料（2人分）

キャベツ：100g

もやし：80g

さきいか：10g

紅しょうが：10g

揚げ玉：10g

桜えび：3g

水：200ml

薄力粉：20g

和風だし(顆粒)：小さじ1

ウスターソース：大さじ1

サラダ油：小さじ1

青のり：適量

明太子：もちチーズキムチ：お好みで



1. キャベツは細切りにする。さきいかは1cm幅に切る。
2. ボウルに薄力粉を入れて水を少しずつ加えて溶く。和風だし・ウスターソースを加えて混ぜ合わせる。
3. 2に1・もやし・Aをのせる。
4. 深皿を本体にセットし、モードスイッチを深皿／ボールプレートに切り替え、レバーを「4」に合わせる。「4」に合わせる。
5. サラダ油を熱し、3の具材をすくって加える。
6. ヘラで野菜を刻みながら炒める。野菜がしんなりしてきたらドーナツ状に広げて土手を作る。中央のくぼみに2の生地を2〜3回に分けて流し入れる。
7. 煮立ってきたら全体を混ぜ合わせ、平らに広げる。焦げ目がついてきたら青のりを散らす。

## ワンポイント

お好みでもちや明太子を入れてアレンジしてみてください。

# キムチポックンパ (韓国のチャーハン)



● 深皿使用



● 材料 (2人分)

- ごはん…400g 卵…2個
  - 玉ねぎ…1/4個 サラダ油…小さじ1
  - スパム…100g 韓国のり…適量
  - ごま油…小さじ1 いらごま(白)…適量
  - キムチ…150g
- A
- コチュジャン…小さじ2

1. 深皿を本体にセットし、モードスイッチを「深皿／ホールプレート」に切り替え、レバーを「4」に合わせる。
2. ごま油を熱し、玉ねぎを炒める。
3. 玉ねぎが透き通ったらスパムを加えて薄く焼き色がつくまで炒める。
4. ごはんとAを加え、全体を混ぜ合わせながら炒め、皿に盛る。
5. サラダ油を熱し、目玉焼きを作る。
6. 4に5のをのせ、韓国のりといりごまを散らす。

## ワンポイント

サムギョプサルを作った後の深皿で作るのもおすすめです。その際はごま油の代わりに残った肉の脂を使用してください。

## つくね



## ● 焼き網使用



## ● 材料（4人分）

鶏ひき肉	300g	すりおろししょうが	
塩	ひとつまみ	小さじ1	
こしょう	少々	A	
長ねぎ	1/2本	片栗粉	大さじ1
大葉	5枚	ごま油	小さじ1
みょうが	1本	みそ	小さじ1

1. 長ねぎ・大葉・みょうがをみじん切りにする。
2. 鶏ひき肉に塩・こしょうを入れてねばりが出るまで混ぜ合わせる。
3. 2に1・Aを加えて混ぜ合わせ、4等分にする。
4. 楕円形にととのえ、串を刺す。
5. 水受皿に水を入れ、焼き網を本体にセットする。モードスイッチを「土鍋/焼き網」に切り替え、レバーを「5」に合わせる。
6. 焼き網が温まったら4のをせ、両面焼く。

# 湯葉・豆乳リゾット



● 深皿使用



● 材料

無調整豆乳：500ml

わさび・柚子こしょう・白だしなど

お好みで

1. 深皿を本体にセットし、無調整豆乳を注ぐ。  
モードスイッチを「深皿／ボールプレート」に切り替え、レバーを「I」に合わせる。
2. 表面に湯葉ができてきたらすくい取る。お好みでわさびや柚子こしょう・白だしなどをつける。

〈豆乳リゾット〉

湯葉作りで残った豆乳を使ってリゾットを作るのもおすすめです。

ごはん・ベーコン・しめじなどの材料を入れ、ピザ用チーズ・粉チーズを加え、粗びき黒こしょうをふりかけてください。

# 白菜と豚肉の ミルフィーユ 重ね蒸し



●深皿使用



●材料（4人分）

白菜：1/4株

豚バラ肉（薄切り）：500g

えのき：1袋

A だし汁：300ml

酒：大さじ2

粗びき黒こしょう：適量

ポン酢：お好みで

1. 白菜を1枚ずつはがす。白菜と豚バラ肉を交互に重ねて5cm幅に切る。
2. 1を深皿の外側から中央に順に敷き詰める。
3. えのきを小房に分け、2の中心に入れる。Aを加える。
4. 深皿を本体にセットし、モードスイッチを「深皿／ホールプレート」に切り替え、レバーを「5」に合わせる。
5. 約10分加熱したらレバーを「2」に合わせてふたをする。
6. さらに約10分加熱したら粗びき黒こしょうをふる。お好みでポン酢をつけていただく。

# 一口チーズ餃子



● 深皿使用



● 材料

餃子の皮：適量

お好みの具材：適量

・ミートソースとピザ用チーズ

・枝豆とカマンベールチーズ

・大葉としらすとピザ用チーズ

オリーブ油：適量

1. 餃子の皮にお好みの具材をのせて包む。
2. 深皿を本体にセットし、モードスイッチを「深皿／ボールプレート」に切り替え、レバーを「3」に合わせる。
3. 約4分加熱し、オリーブ油をひく。2を入れ、表面がきつね色になるまで焼く。

# 野菜の肉巻き

●焼き網使用



●材料

豚バラ肉（薄切り）

塩・こしょう

好みの野菜

（パプリカ・ズッキーニ・

エリンギ・レタス・オクラ・

ミニトマトなど）

1. 豚バラ肉に塩・こしょうをふり、好みの野菜に巻く。

2. 水受皿に水を入れ、焼き網を本体にセットする。モードスイッチを「土鍋／焼き網」に切り替え、レバーを「5」に合わせる。

3. 焼き網が温まったら1をのせ、両面焼く。

ワンポイント

ズッキーニやオクラは電子レンジ（600W）で30秒〜1分加熱し、冷ましてから肉に巻いてください。

## いろり日和

囲炉裏のそばには  
暮らしがあった



囲炉裏の歴史は古く、縄文時代の竪穴式住居にまで遡るといわれています。その証拠に、遺跡をもとに復元された竪穴式住居では、住居の中心に炉が置かれ、家族がそのまわりを囲んで暖を取り、料理していた様子がうかがえます。その後、温暖な関西では土間で調理をする「竈」が中心になりましたが、関東や寒い地域では近年まで、囲炉裏が家の中心で活躍してきました。

囲炉裏は、炊飯、煮炊き、串焼きなど、あらゆる調理ができる万能調理器具ですが、それと同時に、家族や家に集う人たちを集める力もありました。家に帰って、みんなで暖かい囲炉裏を囲む時間は、ほっとするひとときだったことでしょう。

おうちいろりは、そんな家の中心になる囲炉裏を、現代に蘇らせたものです。形は変わっても、あったかくておいしいものがある場所には、人が集まってくるようです。



## トマトすき焼き

●深皿使用



●材料（4人分）

- 牛肉（すき焼き用）…400g
- トマト…2個
- 玉ねぎ…1個
- エリンギ…3本
- じゃがいも…2個
- チンゲン菜…1株
- にんにく…1かけ
- 牛脂…1個
- 水…100ml
- 砂糖…大さじ3
- 酒…大さじ3
- みりん…100ml
- しょうゆ…100ml
- A
- バジル…適量
- オリーブ油…適量
- 卵…お好みで

1. トマトはくし切りにする。玉ねぎは1cm幅の輪切りにする。エリンギは食べやすい大きさに切る。じゃがいもは1cm幅の輪切りにし、耐熱皿にのせ、ラップをゆつたりかけ、電子レンジ（600W）で2分～2分30秒加熱する。チンゲン菜は4cm幅に切る。にんにくは薄切りにする。
2. 深皿を本体にセットし、モードスイッチを「深皿／ボールプレート」に切り替え、レバーを「ヘルシー」に合わせる。
3. 約4分加熱したら牛脂とにんにくを入れる。
4. にんにくの香りがたってきたら牛肉2枚を入れて両面をさっと焼く。
5. Aを加え、玉ねぎ・エリンギ・じゃがいも・チンゲン菜を加える。火が通ったら残りの牛肉とトマトを加える。
6. バジルを散らし、オリーブ油を垂らす。

ワンポイント

お好みで生卵をつけて召し上がってください。





## アクアパッツア

●深皿使用



●材料

- 白身魚(鯛など)：1尾  
塩：ひとつまみ  
こしょう：少々  
オリーブ油：大さじ1  
玉ねぎ：1/4個  
にんにく：1かけ  
ミニトマト：6個  
アンチョビフィレ：2枚  
ケーパー：15粒  
あさり(砂抜き済み)：100g  
オリーブ(種抜き)：6個  
塩：ひとつまみ  
乾燥ハーブミックス：適量  
粗びき黒こしょう：適量  
白ワイン：大さじ2  
水：150ml  
しょうゆ：小さじ1/2  
パセリ：適量



1. 白身魚に塩・こしょうをふる。玉ねぎ・にんにくはみじん切りにする。ミニトマトは2等分に切る。アンチョビフィレ・ケーパーは粗みじん切りにする。
2. 深皿にオリーブ油・玉ねぎ・にんにくを入れ、本体にセットする。モードスイッチを「深皿／ボールプレート」に切り替え、レバーを「4」に合わせる。
3. にんにくの香りが立ってきたら白身魚をのせて両面を軽く焼く。
4. アンチョビフィレ・ケーパー・Aを加え、白ワインを回しかける。
5. あさりの口が開いてきたら水・ミニトマトを加えてふたをする。5〜10分加熱する。
6. しょうゆを加え、パセリをきざんで散らす。

### ワンポイント

切り身の魚を使用するとさらに手軽に。残ったスープにごはんを加えてリゾットとしてもお楽しみいただけます。

# ステーキ



## ● 深皿使用



## ● 材料

牛肉(ステーキ用)：1枚(厚み約2cm)  
塩・こしょう：各少々

牛脂：1個

にんにく：2かけ

1. 牛肉を約20分常温におき、表面の水気をふく。塩・こしょうをふる。にんにくは2等分に切る。
2. 深皿を本体にセットし、モードスイッチを「深皿／ポールプレート」に切り替え、レバーを「ヘルシー」に合わせる。
3. 約4分加熱したら、牛脂とにんにくを入れる。
4. にんにくの香りが立ってきたら牛肉をのせる。1分30秒〜2分30秒焼いたら裏返す。裏面も同じように焼いたら側面を焼く。
5. 深皿からおろしてアルミ箔に包んで約4分おく。
6. 再度深皿にのせ、両面を30秒ずつ焼く。

# シーフードパエリア

●深皿使用



●材料（2人分）

- 水：450 ml
- サフラン：5本
- 無洗米：1合
- オリーブ油：小さじ1
- 玉ねぎ：1/4個
- にんにく：1/2かけ
- 有頭えび：4尾
- あさり（砂抜き済みのもの）：100g
- ムール貝：4個
- 白ワイン：大さじ1/2
- トマト缶（カット）：50g
- コンソメ（顆粒）：小さじ1/2
- 塩・こしょう：各少々
- パプリカ（赤・黄）：各適量
- いんげん：3本
- タイム：適量

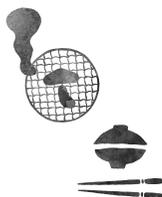
1. サフランを水に浸して15分ほどおく。
2. 玉ねぎ・にんにくはみじん切りにする。有頭えびは殻付きのまま背わたを取る。
3. パプリカは1cm幅に切る。いんげんは筋をとって2等分に切る。
4. 深皿を本体にセットし、オリーブ油とにんにくを入れる。モードスイッチを「深皿／ポールプレート」に切り替え、レバーを「ヘルシー」に合わせる。
5. にんにくの香りがたってきたら玉ねぎを加えて炒める。
6. 玉ねぎが透き通ってきたら、えび・あさり・ムール貝を加えて炒める。えびの色が変わってきたら白ワインを加えてふたをして約1分蒸す。
7. トマト缶を加えて約1分加熱する。
8. 1・コンソメを入れる。沸いたら約5分煮る。塩・こしょうを加え、魚介類を取り出す。
9. 無洗米を入れる。再び沸いたらレバーを「2」「3」に合わせて約15分加熱する。
10. 魚介類・タイム・3をのせてふたをする。約5〜10分加熱する。

ワンポイント

旬の魚介類を使ってお楽しみください。お手軽に作りたい方は、シーフードミックスを使用するのもおすすめです。

## いろり日和

週末は  
出したままで



週末は、おうちいろりをダイニングテーブルの中央に据えて、リラックスタイムを過ごしませんか。夜に使ったおうちいろりは、プレートを洗い終えたらそのまま食卓に。朝起きて食卓でトーストと卵、ベーコンを焼けば、香ばしいホットサンドの完成です。広いダイニングテーブルなら、お子さまのお手伝いもはかどります。

食事の後はプレートを洗って乾かしておけば、昼食の準備も完了。牛肉と白米をニンニク・黒コショウで炒めれば、ペッパー風ランチに。香りに誘われて、家族が次々に食卓にやってきます。夕食は、プレートを焼き網に変えて、海鮮炙り焼としましうか。

ゆったりと過ごす休日。おうちいろりを覚えてからは、食事の準備と片付けに追われず、食の時間を落ち着いて楽しめるようになりました。気がついたら、いつも誰かが食卓にいる。そんな光景が我が家らしさになっています。



## 炙りピンチヨス

●焼き網使用



●材料

〈好みのピンチヨス〉

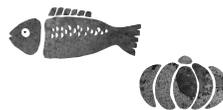
・ミニトマト・エビ・モッツアレラチーズ  
のピンチヨス

・じゃがいも・タコ・オリーブのピンチヨス  
・マッシュルーム・生ハム・アンチョビのピンチヨス  
・牛肉・うずらの卵・ピクルスのピンチヨス

1. 水受皿に水を入れ、焼き網を本体にセットする。モードスイッチを「土鍋/焼き網」に切り替え、レバーを「3」→「4」に合わせる。
2. 焼き網が温まったら好みのピンチヨスのせ、軽く炙る。

### いろり日和

調理の時間は、  
おはなし時間



網焼きや鍋料理をしていると何だかみんなしゃべりたくなるようで、この食材が旬だとか、大きくて安いとか、自分の生まれた地域ではこれがいいとか、はたまた、これをついたら旨いとか、みんなが口々に語り出します。もしかしたら、その雰囲気を楽しんで、おうちいろりを囲むのかもしれない。

お料理ができるまでの時間は、大切なお話の時間。食材のこと、旬のこと、生産地のこと、背景を知れば、よりいっそう食事が楽しみになります。パチパチと弾ける音に、焼きたての香り、それだけで心が弾みます。むずかしい理屈は抜きにして、まずは目の前の食材を楽しむことにしましょうか。



# おつまみ炙り



## ●焼き網使用



## ●材料

お好みの食材（いかの一夜干し

・子持ちししやも・厚揚げ・アスパラ

・ししとう・じゃがいも・しいたけなど）

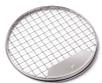
1. 水受皿に水を入れ、焼き網を本体にセットする。モードスイッチを「土鍋／焼き網」に切り替え、レバーを「4」〜「5」に合わせる。

2. 焼き網が温まったらお好みの食材をのせて焼く。

# 炙り明太子と 焼きおにぎりの 出汁茶漬け



● 焼き網使用



● 材料

ごはん  
しょうゆ  
みりん  
辛子明太子  
だし汁

1. ごはんをおにぎりにする。
2. 水受皿に水を入れ、焼き網を本体にセットする。モードスイッチを「土鍋／焼き網」に切り替え、レバーを「5」に合わせる。
3. 焼き網が温まったら1をのせ、両面を焼く。しょうゆ・みりんを塗りながらさらに焼く。辛子明太子をのせて軽く炙る。
4. 茶碗に3を入れ、だし汁をかける。

## アヒージョ

●ボールプレート使用



●材料

オリーブ油：180 ml

にんにく：3かけ

アンチョビファイル：3枚

鷹の爪：2本

塩：ひとつまみ

お好みの具材

(エビ・マッシュルーム

・ブロッコリーなど)

…適量

フランスポアン：適量

1. にんにくは薄切りにする。アンチョビファイル

は粗みじん切りにする。鷹の爪は輪切りにする。

2. オリーブ油をボールプレートの穴の6分目ま

で入れ、1・塩を均等に加える。

3. お好みの具材を加える。

4. ボールプレートを本体にセットし、モードス

イッチを「深皿／ボールプレート」に切り替え、

レバーを「1」→「2」に合わせる。

5. 約10分加熱し、具材に火が通ったら、レバーを

「保温」に合わせる。

### ワンポイント

フランスポアンをつけて召し上がって

ください。

### 〈ご注意〉

油がはねるのを防ぐため具材の水分は  
しっかりとふき取ってください。

「2」よりも高い火力で加熱したり、

長時間の加熱はしないでください。





## チーズフォンデュ

●深皿使用



●材料（4人分）

ピザ用チーズ…100g

片栗粉…小さじ1

白ワイン…100ml

にんにく…1/2かけ

好みの具材（フランスパン、

ソーセージ、ブロッコリー、

じゃがいもなど）…適量



1. チーズに片栗粉をまぶす。

2. 小さめの鍋の内側ににんにくをこすりつけて香りを移す。

3. 白ワインを入れ、中火にかけ、沸とうしたら弱火にする。

4. 1を少しずつ加え、混ぜ合わせる。チーズが溶けてなめらかになったらココット皿に移す。

5. 深皿の中央にココット皿をのせ、本体にセットする。モードスイッチを「深皿／ポールプレート」に切り替え、レバーを「1」に合わせる。

6. お好みの具材を用意し、ココット皿の周りに並べる。

### ワンポイント

お好みに合わせてエメンタルチーズやダリユイールチーズなど数種類のチーズを組み合わせるとよりコクのある味に仕上がります。お子様向けには白ワインの代わりに牛乳を使用してください。

# 大玉たこ焼き

●ボールプレート使用



●材料(約24個分)

- 薄力粉…150g
- 卵…1個
- 水…600ml
- 和風だし(顆粒)…小さじ2
- 長芋…100g
- ゆでだこ…100g
- 長ねぎ…1/2本
- 紅しょうが…30g
- 天かす…20g
- サラダ油…適量
- たこ焼きソース…適量
- かつお節…適量
- 青のり…適量



1. 長芋をすりおろす。
2. ゆでだこを1.5cm角に切る。長ねぎ・紅しょうがを粗みじん切りにする。
3. 卵を溶き、水を加えて混ぜ合わせる。
4. 3に薄力粉をふるい入れ、混ぜ合わせる。  
1・和風だしを加えて混ぜ合わせる。
5. ボールプレートを本体にセットし、モードスイッチを「深皿/ボールプレート」に切り替え、レバーを「2」「3」に合わせる。
6. 約4分加熱し、サラダ油をひく。
7. 4の半量を通し、たこを1かけずつ入れ、長ねぎ・紅しょうが・天かすの半量を散らす。
8. 生地に焼き色がついてきたら竹串等を用いてひっくり返す。穴からはみ出た生地は溝に沿って切り離し、具材を巻き込むようにしてひっくり返してください。
9. 回転させながら形をととのえ、むらがないように焼く。
10. サラダ油を大きじ1ほど全体にかけ、回転させながら表面がかりっとするまで焼く。
11. 皿に盛り、たこ焼きソースをかけ、かつお節と青のりを散らす。残りの生地や具材も同じように焼く。

## ワンポイント

お好みでキムチやチーズなどを中に入れてアレンジしてください。

◎仲間と一緒に

●ボールプレート使用

プレコロ

〈コロッケの焼き方〉

ボールプレートを本体にセットし、ボールプレートの穴にオリーブ油を小さじ1ずつ入れる。モードスイッチを「深皿／ボールプレート」に切り替え、レバーを「2」「3」に合わせる。

約4分加熱し、コロッケをスプーン等を用いて入れて回転させながら全体がきつね色になるまで焼く。

〈ご注意〉

コロッケを入れる際は油はねに気を付けてください。必ずスプーン等を用いてください。

●材料

薄力粉・溶き卵・パン粉・オリーブ油：適量

〈じゃがいもとひき肉のコロッケ〉約12個分

じゃがいも：3個 塩：ひとつまみ

合びき肉：50g A こしょう：少々

玉ねぎ：1/4個

バター：20g

〈トマトとバジルのチーズ入りコロッケ〉約12個分

じゃがいも：3個

玉ねぎ：1/4個

オリーブ油：小さじ1

塩：ひとつまみ

こしょう：少々

トマトペースト：20g

すりおろしにんにく：小さじ1/4

バジル(乾燥)：小さじ1/4

モッツアレラチーズ(一口タイプ)：12個



C

〈かぼちゃコロッケ〉約12個分

かぼちゃ：400g(皮を除いた正味)

アーモンドスライス：25g

メープルシロップ：大きじ2

クリームチーズ：50g



1. 具材を準備する。

〈じゃがいもとひき肉のコロッケ〉

- じゃがいもは皮つきのまま耐熱皿にのせて、電子レンジ(600W)で5〜6分加熱し、竹串が通るようになったら皮をむいてつぶす。
- 玉ねぎはみじん切りにして耐熱ボウルに入れる。

合びき肉・バターを加えて、電子レンジ(600W)で約3分加熱する。

- 1・2・Aを混ぜ合わせ、12等分にして丸める。

〈トマトとバジルのチーズ入りコロッケ〉

- じゃがいもは皮つきのまま耐熱皿にのせて、電子レンジ(600W)で5〜6分加熱し、竹串が通るようになったら皮をむいてつぶす。
- 玉ねぎはみじん切りにして耐熱ボウルに入れる。

オリーブ油小さじ1を加えて、電子レンジ(600W)で約2分30秒加熱する。

- 1・2・Bを混ぜ合わせ、12等分にして、モッツアレラチーズを包んで丸める。

〈かぼちゃコロッケ〉

- かぼちゃは3cm角に切り、耐熱皿にのせて、電子レンジ(600W)で5〜6分加熱し、竹串が通るようになったらつぶす。
- クリームチーズを2cm角に切る。

● 1・Cを混ぜ合わせ、2を加えて粗めに混ぜる。12等分にして丸める。

2. 薄力粉・溶き卵・パン粉の順につける。

# サムギョプサル



## ● 深皿使用



## ● 材料

豚バラ肉（焼き肉用）…適量

塩・こしょう…適量

にんにく…適量

キムチ…適量

サンチュなど…適量

A ごま油…適量

塩…適量

1. 豚バラ肉に塩・こしょうをふる。にんにくは薄切りにする。
2. 深皿を本体にセットし、モードスイッチを「深皿／ボールプレート」に切り替え、レバーを「ヘルシー」に合わせる。
3. 約4分加熱したら、豚バラ肉・にんにく・キムチなどの具材を焼く。
4. Aを混ぜ合わせる。
5. サンチュなどで3を巻き、4をつける。

## スフレホットケーキ

●深皿使用



●材料（1人分）

卵…1個

ギリシヤヨーグルト…20g

A  
薄力粉…15g

ベーキングパウダー…1g

砂糖…10g

バター…10g

1. 卵は卵黄と卵白に分ける。
2. 卵黄にギリシヤヨーグルトを加えて混ぜ合わせる。Aをふるい入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせる。
3. 卵白に砂糖を3回に分けて加え、かたいメレンゲを作る。
4. 3に2を加えて混ぜ合わせる。
5. 深皿を本体にセットし、モードスイッチを「深皿／ポールプレート」に切り替え、レバーを「3」に合わせる。
6. 約4分加熱し、バターを塗る。生地を3等分にし、深皿にこんもりと盛る。
7. 約1分焼いたら裏返し、レバーを「2」に合わせ、ふたをして約5分焼く。

### いろいろ日和

おうちいろいろでお手伝い



初めてのお手伝いはおうちいろいろで。食卓で作業できるので、小さな子でもやりやすく、大人の目が届きます。時間に余裕があるときに、楽しく取り組んでみてください。

#### 2～3歳

火を使うのはまだ怖い。そんな子には、ホットケーキの生地作りなど、まぜる、丸めるなどのお手伝いが最適。ねんど遊びのような感覚で楽しく取り組めます。

#### 3～4歳

火に慣れたら、焼き網や鍋に食材を入れるお手伝いを。焼き網に串をきれいに並べたり、火が通りにくいものを考えて順番を考えたり、暮らしの知恵を自然に学ぶ場に。慣れている子は、串に食材を通す作業もいいですね。

#### 4～5歳

包丁が使えるようになったら、食材を切るお手伝いを。食材ごとの大きさや固さの違いを感じながら、それぞれにふさわしい切り方を学ぶ場になります。





## 肉巻き棒・ 焼きフルーツ棒

●焼き網使用



●材料（4人分）

〈肉巻き棒〉

ごはん…320g

たくあん…20g

豚バラ肉（薄切り）…12枚

塩・こしょう…各少々

焼肉のたれ…適量

いりごま（白）…適量

〈焼きフルーツ棒〉

お好みのフルーツや

マシユマロ…適量



〈肉巻き棒〉

1. たくあんをみじん切りにする。
2. ごはんを4等分し、割りばしに付けて細長くとのえる。
3. 豚バラ肉に塩・こしょうをふり、2に巻き付ける。
4. 水受皿に水を入れ、焼き網を本体にセットする。モードスイッチを「土鍋／焼き網」に切り替え、レバーを「5」に合わせる。
5. 焼き網が温まったら3をのせ、転がしながら焼く。
6. 焼肉のたれをかけ、いりごまをふる。

〈焼きフルーツ棒〉

1. 材料を串に刺す。
2. 水受皿に水を入れ、焼き網を本体にセットする。モードスイッチを「土鍋／焼き網」に切り替え、レバーを「5」に合わせる。
3. 焼き網が温まったら1を軽く炙る。

# 餅ベーコン焼き



●焼き網使用



●材料（3人分）

切り餅…6個

ベーコン…3枚

砂糖…小さじ1

A みりん…大さじ1/2

しょうゆ…大さじ1

きざみのり…お好みで

1. ベーコンを横長に並べ、横2等分に切る。
2. もちを電子レンジで温めて柔らかくする。串に刺し、形をととのえる。
3. ベーコンを巻き付ける。
4. 水受皿に水を入れ、焼き網を本体にセットする。モードスイッチを「土鍋／焼き網」に切り替え、レバーを「5」に合わせる。
5. 焼き網が温まったら3をのせ、転がしながら焼く。
6. Aを混ぜ合わせて5に塗る。お好みできざみのりを散らす。

# 五平餅



●焼き網使用



●材料（4人分）

ごはん…320g

いりごま(白)…大さじ1 1/2

くるみ…15g

みそ…大さじ1

砂糖…大さじ2

みりん…大さじ1

しょうゆ…小さじ1

A

1. ごはんをボウルに入れ、すりこぎの先に水を付けてごはんをつぶす。全体的に粒がなくなるまでつぶす。
2. 4等分にし、割りばしに付けて小判型に形をととのえる。
3. すり鉢にいりごまを入れてする。くるみを加えて細かく砕く。Aを加えて混ぜ合わせる。
4. 水受皿に水を入れ、焼き網を本体にセットする。モードスイッチを「土鍋／焼き網」に切り替え、レバーを「5」に合わせる。
5. 焼き網が温まったら2をのせ、両面に軽く焼き色がつくまで焼く。
6. 3を塗り、塗った面を下にして焼き網から少し浮かせて表面を軽く炙る。

# 手づかみ一口おやき

〈おやきの焼きかた〉

深皿を本体にセットし、モードスイッチを「深皿／ポールプレート」に切り替え、レバーを「3」に合わせる。約4分加熱し、オリーブ油をひく。具材を入れて両面焼く。

〈じゃがいも・ブロッコリー・しらすのおやき〉

じゃがいも…1個

ブロッコリー…1房

しらす…10g

片栗粉…小さじ1/2

オリーブ油…小さじ1

〈じゃがいも・にんじん・ツナのおやき〉

じゃがいも…1個

にんじん…20g

ツナ(オイル・食塩不使用)…30g

片栗粉…小さじ1/2

オリーブ油…小さじ1

〈さつまいもとりんごのおやき〉

さつまいも…1/2本

りんご…1/4個

片栗粉…小さじ1/2

オリーブ油…小さじ1



## ●深皿使用



1. 具材を準備する。

〈じゃがいも・ブロッコリー・しらすのおやき〉

じゃがいもは皮つきのまま耐熱皿にのせて、電子レンジ(600W)で2分〜2分30秒加熱し、竹串が通るようになったら皮をむいてつぶす。ブロッコリーはみじん切りにする。しらすは塩抜きする。

〈じゃがいも・にんじん・ツナのおやき〉

じゃがいもは皮つきのまま耐熱皿にのせて、電子レンジ(600W)で2分〜2分30秒加熱し、竹串が通るようになったら皮をむいてつぶす。にんじんはすりおろす。ツナは水気をきる。

〈さつまいもとりんごのおやき〉

さつまいもは皮をむき、1cm幅のいちょう切りにする。約5分水にさらして水気をきる。耐熱ボウルに入れ、電子レンジ(600W)で1分30秒〜2分加熱し、竹串が通るようになったらつぶす。りんごは皮をむき、すりおろす。

2. オリーブ油以外の材料を混ぜ合わせて食べやすい大きさにととのえる。

# お楽しみ ボールカステラ



●ボールプレート使用



●材料

ホットケーキミックス：150g

卵：1個

牛乳：100ml

バター：適量

お好みの具材

●おやつ系：チョコプレート・キャラメル

・ドライフルーツなど

●おかず系：ソーセージ・スモークサーモン

・アボカドなど

1. 卵と牛乳を混ぜ合わせる。ホットケーキミックスを加えて混ぜ合わせる。
2. ボールプレートを本体にセットし、モードスイッチを「深皿／ボールプレート」に切り替え、レバーを「2」→「3」に合わせる。
3. 約4分加熱し、バターを塗る。
4. 1をボールプレートの穴の6分目まで入れ、お好みの具材を入れる。
5. 生地が膨らみ、焼き色がついてきたら竹串等を用いて回転させながら形をととのえ、むらがないように焼く。



## いろいろ日和

試してみたい

ボールプレート活用術



穴が大きめのボールプレートは、朝食やパーティフードに最適です。普段のメニューも手軽にかわいらしく仕上がります。

まずは、フレンチトースト。1センチ角に切った食パンを卵液に浸し、たこ焼きの要領でボールプレートへ。ひとくちサイズで食べやすい、スタイリッシュな朝食の完成です。ホットケーキミックスとワインナーがあれば、アメリカンドッグもおすすめです。揚げないのでヘルシーで、食感もふんわり。パーティでは、個人的なピククを用意して、皆で一緒に作る過程や飾りつけを楽しんでください。

焼売もボールプレートでスマートに調理。丸い穴に焼売の皮を敷いたら、上にタネを載せて蒸し焼きに。ボールのカープを利用するので、1つずつ包む必要がありません。蒸し上がるまでの時間も楽しい手軽なメニュー。できたてをほおばる時間は格別です。

# ライスボール



◎ボールプレート使用



◎材料

ごはん…適量

お好みの具材（明太子・鮭フレーク

・じゃこなど）…適量

サラダ油やごま油…適量

1. ごはんにお好みの具材を入れて丸める。
2. ボールプレートを本体にセットし、モードスイッチを「深皿／ボールプレート」に切り替え、レバーを「3」〜「4」に合わせる。
3. 約4分加熱し、油を塗る。
4. 1を入れて表面に焼き色がつくまで焼く。

# フオーチュン ミートボール

●ポールプレート使用



●材料 (約12個分)

- 合びき肉…350g
- 塩…小さじ1/4
- 玉ねぎ…1/4個
- バター…10g
- パン粉…20g
- 牛乳…大さじ4
- こしょう・ナツメグ…各少々
- 溶き卵…1/2個分

A

お好みの具材

(うずらの卵・ミニトマト・

カマンベールチーズなど)…適量

サラダ油…適量



1. 玉ねぎをみじん切りにする。パン粉を牛乳でふやかす。
2. 耐熱ボウルに玉ねぎとバターを入れ、電子レンジ(600W)で約3分加熱して冷ます。
3. 合びき肉に塩を加えて粘りが出るまで混ぜ、A・2を加えて混ぜ合わせる。
4. ポールプレートを本体にセットし、モードスイッチを「深皿/ポールプレート」に切り替え、レバーを「3」「4」に合わせる。
5. 約4分加熱し、サラダ油を塗る。3を12等分にして入れる。
6. お好みの具材を入れて軽く押し込む。肉に焼き色がついてきたら、竹串等を用いて回転させながら形をととのえ、むらがないように焼く。

## パッタイ

### (タイ風焼きそば)



●深皿使用

●材料(2人分)

- 米麺：100g
  - むきえび：10尾
  - 卵：1個
  - 厚揚げ：100g
  - もやし：100g
  - にら：50g
  - 鷹の爪：1本
  - サラダ油：大さじ1
- すりおろしにんにく：小さじ1/4  
 スイートチリソース：大さじ1  
 ナンプラー：小さじ2  
 オイスターソース：小さじ1  
 こしょう：少々  
 桜えび・ピーナッツ・パクチー：適量  
 レモンやライム：お好みで

1. 厚揚げは5cm幅の短冊切りにする。にらは4cm幅に切る。鷹の爪は種を除き、輪切りにする。
2. ピーナッツは粗めに砕く。パクチーは3cm幅に切る。
3. 鍋に湯を沸かし、米麺をゆでてざるにあげる。(表示時間より2〜3分短くゆでる)
4. 深皿を本体にセットし、モードスイッチを「深皿／ボールプレート」に切り替え、レバーを「ヘルシー」に合わせる。
5. サラダ油をひき、鷹の爪を入れる。約3分加熱し、卵を溶き入れ、炒り卵を作る。
6. むきえび・厚揚げを加えて炒める。えびの色が変わってきたら3を加えて麺をほぐす。
7. Aを加えて全体を混ぜ合わせ、もやし・にらを加えてさらに混ぜ合わせる。
8. 桜えび・2を散らす。お好みでレモンやライムをしぼる。

## エビパン

●ボールプレート使用

●材料(4人分)

- 食パン(8枚切り)：2枚
- むきえび：70g
- 長ねぎ：15g
- パクチー：3本



- すりおろしにんにく：少々  
 ナンプラー：小さじ1/3  
 ごま油：小さじ1/3  
 片栗粉：小さじ1  
 黒こしょう：少々  
 サラダ油：適量

1. えびは水分をしつかりふきとり、包丁で粗めにたたく。長ねぎ・パクチーはみじん切りにする。
  2. 1・Aを混ぜ合わせて食パンに塗る。
  3. 2の耳を切り落とし、12等分に切る。
  4. サラダ油をボールプレートの穴の3分目まで入れ、本体にセットする。
  5. モードスイッチを「深皿／ボールプレート」に切り替え、レバーを「3」に合わせる。
  6. 約4分加熱し、3の具材を塗った面を下にして入れる。
- きつね色になったらひっくり返し、もう片面もきつね色になるまで焼く。

## ガイヤーン

### (タイ風焼き鳥)



●焼き網使用

●材料

- 鶏もも肉：2枚
- 塩：ひとつまみ
- こしょう：少々

- ココナッツミルク：大さじ4  
 ナンプラー：大さじ1  
 オイスターソース：大さじ1  
 はちみつ：小さじ1  
 すりおろしにんにく：小さじ1  
 粗びき黒こしょう：少々  
 チリソース：お好みで

1. 鶏もも肉は一口大に切り、塩・こしょうをふる。
2. Aに漬け込み一晩おく。
3. 串に刺す。
4. 水受皿に水を入れ、焼き網を本体にセットする。モードスイッチを「土鍋／焼き網」に切り替え、レバーを「5」に合わせる。
5. 焼き網が温まったたら3をのせて焼く。お好みでチリソースをつける。



# ジャンバラヤ

●深皿使用



●材料（4人分）

無洗米…2合

鶏もも肉…1枚(約250g)

塩…ひとつまみ

こしょう…少々

玉ねぎ…1/2個

ピーマン…2個

チヨリソー…4本

コーン…40g

にんにく…1かけ

オリーブ油…大さじ1

トマト缶(カット)…200g

水…200ml

塩…小さじ1/3

コンソメ(顆粒)…小さじ2

ケチャップ…小さじ2

クミン(パウダー)…小さじ1

パプリカパウダー…小さじ1/2

カイエンペッパー…小さじ1/4

粗びき黒こしょう…少々

A



1. 鶏もも肉は2cm角に切り、塩ひとつまみとこしょうで下味をつける。玉ねぎはみじん切りにする。ピーマンは1cm角に切る。チヨリソーは1cm幅に切る。にんにくはみじん切りにする。
2. 深皿を本体にセットし、モードスイッチを「深皿／ボールプレート」に切り替え、レバーを「ヘルシー」に合わせる。
3. オリーブ油とにんにくを入れ、香りが立ってきたら鶏もも肉を加える。鶏もも肉の色が変わってきたら玉ねぎを加えて炒める。
4. 玉ねぎが透き通ってきたらピーマン・チヨリソー・コーンを加えて炒める。
5. 無洗米を加えて炒め、全体に油がまわったらAを加える。
6. 沸とうしたらレバーを「1」「2」に合わせてふたをする。
7. 約30分加熱したらふたを外し、レバーを「3」に合わせて、約3分全体を混ぜながら炒める。

# チーズタツカルビ

## ●深皿使用



## ●材料（4人分）

鶏もも肉…500g

コチュジャン…大さじ2

韓国唐辛子(粉)…小さじ2

酒…大さじ2

A  
砂糖…大さじ1・1/2

しょうゆ…大さじ1/2

すりおろししょうが…小さじ1

すりおろしにんにく…小さじ1

キャベツ…200g

玉ねぎ…1/2個

さつまいも…1/2本

ごま油…小さじ1

ピザ用チーズ…150g



1. 鶏もも肉は一口大に切り、Aをもみこみ30分〜1時間おく。
2. キャベツは3cm角に切る。玉ねぎは5mm幅に切る。さつまいもは1cm幅の半月切りにし、約5分水にさらして水気をきる。さつまいもを耐熱皿にのせ、電子レンジ(600W)で2分〜2分30秒、竹串が通るまで加熱する。
3. 深皿を本体にセットし、モードスイッチを「深皿／ボールプレート」に切り替え、レバーを「3」に合わせる。
4. 約4分加熱し、ごま油をひく。1を入れ約2分炒める。
5. キャベツ・玉ねぎをのせ、ふたをし、約3分加熱する。
6. ふたをはずし、全体を混ぜながら炒める。さつまいもを加えて混ぜ合わせる。
7. ピザ用チーズをふりかけ、ふたをする。チーズが溶けるまで加熱する。

## ワンポイント

コチュジャンや韓国唐辛子の量はお好みで調整してください。

# ちやんちやん焼き

●深皿使用



●材料（2人前）

- 生鮭…2切れ
- 塩…ひとつまみ
- キャベツ…150g
- もやし…100g
- 玉ねぎ…1/4個
- じゃがいも…1個
- にんじん…30g
- しめじ…50g
- 小ねぎ…適量
- バター…30g
- 酒…大さじ2
- みりん…大さじ1
- 砂糖…大さじ1/2
- しょうゆ…大さじ1/2
- みそ…大さじ2

1. 生鮭に塩をふり、約5分おいて表面の水分をふく。
2. キャベツは3cm角に切る。玉ねぎは薄切りにする。じゃがいもは1cm幅の半月切りにして耐熱皿にのせ、ラップをゆつたりかけて電子レンジ（600W）で約2分加熱する。にんじんは短冊切りにする。しめじは小房に分ける。小ねぎは小口切りにする。
3. 深皿を本体にセットし、モードスイッチを「深皿／ボールプレート」に切り替え、レバーを「4」に合わせる。
4. 約4分加熱し、バターを半量入れて溶かす。生鮭を入れて両面に焼き色がついたら取り出す。
5. 玉ねぎとにんじんを入れて約1分炒める。キャベツ・もやしを加えて炒める。
6. 野菜がしんなりしてきたら4をのせ、じゃがいも・しめじを加える。
7. レバーを「2」に合わせ、Aを混ぜ合わせて回しかける。ふたをして約5分加熱する。
8. ふたをはずし、残りのバターを鮭にのせる。約1分加熱したら小ねぎを散らす。

## いろいろ日和

食は歴史とともに  
地域を映す郷土料理



世界には、地域の数だけ郷土料理が存在します。地域の食卓で育ち、親から子に受け継がれながら愛されてきたソウルフード、それが郷土料理です。伝統的な食材だけでなく、移民が持ち込んだ食材や調理法から生まれた郷土料理も存在します。

人々が往来し文化が交わると、オリジナルレシピにアレンジが加わって料理は進化していきます。手に入らない食材を置き換えたり、味付けを変えたりと、アレンジを加えることで家庭の定番メニューとして定着するのです。

そんな郷土料理は、食卓で気軽に「焼く」「炒める」ができるおうち日和と相性抜群。たとえばタイの「パッタイ」は、日本の厚揚げをいれることでポリュームが増し、栄養バランスがアップ。アメリカの「ジャンバラヤ」は、日本のお米に合わせたレシピでスパイシーな焼き飯になります。今日は、おうち日和で作る郷土料理で、世界を旅してみませんか。



## スペイン風コース

手軽なおつまみもメインディッシュも  
素材の彩りが生きる、アレンジ自在のパーティメニュー

### ◎前菜 Appetizer

#### 炙りピンチョス

28・29ページをご参照ください。

●焼き網使用



### ◎サイドディッシュ Side dish

#### アヒージョ

32・33ページをご参照ください。

●ボールプレート使用



### ◎メインディッシュ Main dish

#### シーフードパエリア

26・27ページをご参照ください。

●深皿使用



# タイ風コース

お店の味をご家庭で、スーパーにある材料で  
暑い日の午後に食べたくなる、ナンプラー香る異国の味

## ◎前菜 Appetizer

### ガイヤーン(タイ風焼き鳥)

48・49ページをご参照ください。

●焼き網使用



## ◎サイドディッシュ Side dish

### エビパン

48・49ページをご参照ください。

●ボールプレート使用



## ◎メインディッシュ Main dish

### パツタイ(タイ風焼きそば)

48・49ページをご参照ください。

●深皿使用



# 洋風コース

いつものメニューにアレンジをプラス  
おめかしする日の洋食は、旬の素材をふんだんに

◎前菜 Appetizer

## 季節野菜のバーニヤカウダ

土鍋レシピブック8ページをご参照ください。

◎陶製すのこ使用



◎サイドディッシュ Side dish

## プレコロ

36ページをご参照ください。

◎ボールプレート使用



◎メインディッシュ Main dish

## アクアパッツア

シメにお米を入れてリゾットにして  
お召し上がりください。

24ページをご参照ください。

◎深皿使用



# 和風コース

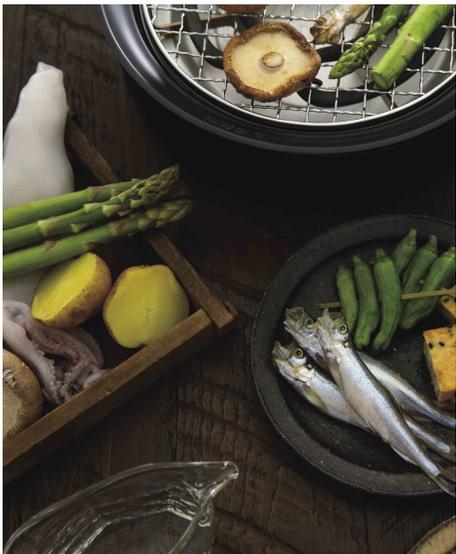
思い思いの食材を持ち寄って、セルフで楽しむ炉ばた焼  
気負わない、シンプル旨いみんなの和食

## ◎前菜 Appetizer

### おつまみ炙り

30ページをご参照ください。

●焼き網使用



## ◎サイドディッシュ Side dish

### 季節の野菜串

9ページをご参照ください。

●焼き網使用



## ◎メインディッシュ Main dish

### 梅豚しゃぶ

土鍋レシピブック20・21ページをご参照ください。

●土鍋使用



# 子どもお楽しみコース

くいしんぼうの家族や友だちが揃ったら  
みんなでわいわい、一緒に作る特別なごはん

## ◎前菜 Appetizer

### 餅ベーコン焼き

41ページをご参照ください。

●焼き網使用



## ◎メインディッシュ Main dish

### ライスボール

46ページをご参照ください。

●ボールプレート使用



## ◎デザート Dessert

### お楽しみボールカステラ

44・45ページをご参照ください。

●ボールプレート使用



# おうち居酒屋コース

急な来客も晚酌も、思い立ったらすぐできる  
あっと驚く本格やみつき居酒屋の味

## ◎前菜 Appetizer

### 魚介の炙り

8ページをご参照ください。

●焼き網使用



## ◎サイドディッシュ Side dish

### 油揚げ炙り

11ページをご参照ください。

●焼き網使用



## ◎メインディッシュ Main dish

### もんじゃ焼き

14ページをご参照ください。

●深皿使用



## 囲炉裏コース

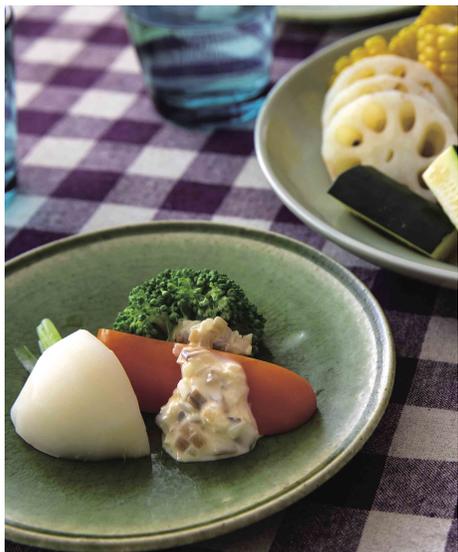
いろいろを囲んで、できたてハフハフ  
心も体もあったかくなる、昔ながらの定番メニュー

### ◎前菜

#### 蒸し野菜

(いぶりがっこのタルタルソース)  
土鍋レシピブック6ページをご参照ください。

●陶製すのこ使用



### ◎主菜

#### 焼き鳥

6ページをご参照ください。

●焼き網使用



### ◎シメのご飯

#### きりたんぽ鍋

土鍋レシピブック7ページをご参照ください。

●土鍋使用



# 土鍋で楽しむコース

おいしい海鮮が揃ったら始めよう  
旨味をギュッと閉じこめた、食通も唸る味わい

## ◎前菜

### 風味抜群！

### しいたけシユウマイ

土鍋レシピブック9ページをご参照ください。

●陶製すのこ使用



## ◎主菜

### 海鮮蒸し

土鍋レシピブック10・11ページを

ご参照ください。

●陶製すのこ使用



## ◎シメのご飯

### 海鮮の出汁を使ったおじや

土鍋レシピブック10・11ページを

ご参照ください。

●土鍋使用



おうちいろいろ RECIPE BOOK

発行シロカ株式会社

〒101-0051

東京都千代田区神田神保町

2丁目4番地

東京建物神保町ビル5階

企画／富田光浩・兼田美穂・鶴野拓人

編集／富田光浩

レシピ／金井まり・三井詩織

デザイン／富田光浩

写真／新居明子

スタイリスト／茂庭翠

フードコーディネーター／上田友子・三井詩織

シロカの最新情報、新レシピはこちらでチェック！

 シロカ公式 Facebook  
[www.facebook.com/siroca.jp](http://www.facebook.com/siroca.jp)



 シロカ公式インスタグラム  
[www.instagram.com/siroca.jp/](http://www.instagram.com/siroca.jp/)



シロカレシピサイト

今日から使える、かんたんおいしいレシピが満載

[siroca.co.jp/recipe/](http://siroca.co.jp/recipe/)



故障・修理のお問い合わせ、修理代金の目安、  
使いかた・お手入れなどのよくあるご質問はこちら

ホームページ（お客様サポート）

シロカ サポート



部品・消耗品のご購入についてはこちら。



 電話でのお問い合わせ：シロカサポートセンター  
 0570-001-469 ナビダイヤル

受付時間：10:00-17:00

（土日祝、弊社指定休業日を除く。詳しくはホームページをご覧ください）

非通知設定の方は「186」をつけて発信番号通知のご協力をお願いします。

サポートセンターの電話番号、住所は予告なく変更することがあります。

©2023 Siroca Inc.