

土鍋編

おうちいろいろ

RECIPE BOOK

siroca

siroca



4 589919 833955

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。

もくじ

使い方・注意事項……………	4・5
蒸し野菜（いがぶりっこのタルタルソース）……………	6
きりたんぼ鍋……………	7
季節野菜のバーニヤカウダ……………	8
★風味抜群！しいたけシユウマイ……………	9
海鮮蒸し（海鮮の出汁を使ったおじゃ）……………	10・11
★肉巻きキャベツ蒸し&玉ねぎスープ……………	12・13
★魚介レモン鍋……………	14
★タラとじゃがいものトマトクリーム鍋……………	15
★炙りチキン入り酒粕・味噌の発酵鍋……………	16
★スチームぶりしゃぶ&湯豆腐……………	17
ポッサム……………	18
梅豚しゃぶ……………	20・21

★マークのレシピは土鍋の窯元である長谷園考案のレシピです

## ◎土鍋をお使いになる前に

土鍋の使い始めは目止めが必要です

伊賀土鍋は蓄熱性が高くなる粗土を使用しているため、必ず最初にお粥を充分に炊き込んでください。  
お粥炊きをすることでお米のでんぷん質が土鍋の細かい気孔を埋め、水漏れを防ぎます。

### 目止めの手順

1. 土鍋をよく水洗いして水分を拭き取り、水を含みやすい底面を上にして自然乾燥させます。  
濡れたまま火にかけるとひび割れの原因となります。



2. 乾燥させた土鍋に8分目ほどの水（またはお湯）と、飯碗1杯程度のご飯（お米でなく残りご飯）を入れます。



3. ざっと混ぜてご飯をほぐします。モードスイッチを「焼き網／土鍋」に切り替え、レバーを「1」→「2」に合わせ、吹きこぼれないようゆつくりと炊き込んでください。



4. お粥が炊き上がったら、火を止め土鍋が充分に冷めてから（1時間以上）お粥を取り除いて土鍋を水洗いしてください。目止め後のお粥は食べられます。



## ◎土鍋の取り扱いについて

火にかける時は乾いた状態で

土鍋を火にかける前に必ず裏面に水気がないことを確認してください。  
ひび割れの原因になります。

揚げ物には使えません

天ぷらやフライなど、揚げ物には絶対使用しないでください。  
火事になるおそれがあり、大変危険です。

土鍋を冷凍しない

土鍋を凍らせないでください。  
割れるおそれがあります。

熱い土鍋を急冷しない

熱い土鍋を急に冷たいところに置いたり、水に漬けたりしないでください。  
割れるおそれがあります。

やけど・家具の損傷にご注意ください

加熱中（直後）の土鍋は、取り扱いに充分注意してください。  
素手で扱いますとやけどをするおそれがありますので、ミトンなどをご使用ください。

調理直後の土鍋は高温のため、幅射熱によりテーブルを焦がすおそれがありますので、断熱性の高い敷板をご使用ください。  
また、可燃性のものの上に置かないでください。

残った煮汁は別容器へ

土鍋は吸水性がありますので、長時間汁気のあるものをに入れておくと、にじみ出てくる場合があります。



## ◎お手入れ方法

汚れは中性洗剤でおとし、洗った後は水を含みやすい底面を上にして、風通しのよいところで充分に乾燥させてください。  
乾燥が不十分ですと、目詰まりやカビの原因になります。

においが気になる場合は

土鍋についたにおいには茶殻（カビ臭さには酢、ひどいこびりつきには重曹が効果的です。土鍋の8分目まで水を入れ、茶殻をひとつかみ（酢は大きじ2〜3杯、重曹は小さじ1杯程度）入れて10分程煮立てます。  
その後、右記「目止めの手順」でもう一度お粥を炊いてください。



# 蒸し野菜

(いぶりがっこのタルタルソース)

ワンポイント  
蒸した際に使用した水  
は鍋料理などにお使い  
ください。



## ●材料

お好みの野菜…適量

水…600 ml

〈いぶりがっこのタルタルソース〉

卵…1個

いぶりがっこ…40 g

玉ねぎ…15 g

A  
マヨネーズ…大さじ4

塩…少々

1. 土鍋に水を入れ、本体にセットし、モードス イッチを「焼き網／土鍋」に切り替え、レバーを「5」に合わせる。
  2. 陶製すのこに野菜を並べる。
  3. 土鍋の水が沸とうしたら陶製すのこをセットする。ふたをして約10分蒸す。
- 〈いぶりがっこのタルタルソースの作り方〉
1. 耐熱性のボウルに卵を割り、黄身を軽くつぶす。
  2. ラップをゆつたりかけ、電子レンジ（500 W）で30秒〜1分加熱する。
  3. 泡だて器等で細かくつぶして冷ます。
  4. いぶりがっこ・玉ねぎをみじん切りにする。
  5. 3に4・Aを加えて混ぜ合わせる。

# きりたんぽ鍋

## ●材料（4人分）

- きりたんぽ…4本  
鶏もも肉…1枚  
せり…2束  
長ねぎ…2本  
ごぼう…1本  
まいたけ…80g  
しいたけ…4枚  
水…1000ml  
鶏ガラスープの素（顆粒）…大さじ1  
酒…大さじ3  
みりん…大さじ3  
しょうゆ…大さじ4



1. きりたんぽは斜め2等分に切る。鶏もも肉は一口大に切る。せりは根を洗い、4cm幅に切る。根の部分は分けておく。長ねぎは斜め切りにする。ごぼうはさがきにする。まいたけは小房に分ける。しいたけは2等分に切る。
2. 土鍋にAを入れて本体にセットし、モードスイッチを「焼き網／土鍋」に切り替え、レバーを「5」に合わせる。
3. 沸とうしたらレバーを「3」に合わせ、鶏もも肉・せりの根の部分・長ねぎ・ごぼう・まいたけ・しいたけを加える。
4. 約5分加熱し、きりたんぽを加える。
5. 食材が柔らかくなったらレバーを「切」に合わせ、残りのせりを加える。

### ワンポイント

きりたんぽは焼き網で炙ってから使用すると香ばしさが増します。

# 季節野菜の バーニヤカウダ

## ●材料

お好みの野菜…適量  
水…600ml

〈バーニヤカウダソース〉

にんにく…2かけ

アンチョビファイル…7枚

オリーブ油…大さじ2

生クリーム…大さじ3

粗びき黒こしょう…少々

〈和風バーニヤカウダソース〉

にんにく…2かけ

オリーブ油…大さじ2

無調整豆乳…大さじ3

和風だし(顆粒)…小さじ1

みそ…小さじ2



1. 土鍋に水を入れ、本体にセットし、モードスイッチを「焼き網／土鍋」に切り替え、レバーを「5」に合わせる。
2. 陶製すのこに野菜を並べる。
3. 土鍋の水が沸とうしたら陶製すのこをセットする。ふたをして約10分蒸す。

〈バーニヤカウダソースの作り方〉

1. にんにくをつぶす。アンチョビファイルは粗みじん切りにする。
2. 小さめの鍋にオリーブ油と1を入れる。にんにくとアンチョビファイルを木べらなどでつぶしながら弱火で約5分温める。
3. 火を止めて生クリームと粗びき黒こしょうを加えて混ぜ合わせる。

## ワンポイント

和風バーニヤカウダソースは、にんにくとオリーブ油を温めてから、残りの材料を混ぜ合わせてください。

# 風味抜群！ しいたけシユウマイ

## ●材料

- しいたけ…6〜10個  
片栗粉…少々  
鶏モモ挽肉…200g  
帆立貝柱缶詰…1缶(70g)  
長ねぎ…15cm  
すりおろししょうが…少々  
紹興酒…大さじ1  
片栗粉…大さじ1/2  
しょうゆ…小さじ1/2  
ごま油…小さじ1/2  
塩…小さじ1/4  
こしょう…適宜



1. しいたけはかさど軸に切り分け、かさ部分の内側に茶こしで片栗粉をふる。軸部分は石づきを落としてみじん切りにする。長ねぎもみじん切りにする。

2. ボウルにA（帆立貝柱缶詰はほぐし、汁ごと加える）と1のしいたけの軸部分を合わせ、粘りが出るまで手でよく混ぜる。

3. 2をしいたけの数に合わせて等分して丸め、しいたけのかさ内側にへらなどで盛りつけ、形を整える。

4. 土鍋の7分目まで水を入れ、陶製すのこ・ふたをする。土鍋を本体にセットし、モードスイッチを「焼き網／土鍋」に切り替え、レバーを「5」に合わせる。蒸気が上がってきたら3を並べ、ふたをして約15分蒸す。

## ワンポイント

旬のきのこで秋を楽しむ、こちそうメニューです。

土鍋で蒸した椎茸は食感と風味が引き立ち、絶品です！



# 海鮮蒸し

(海鮮の出汁を使ったおじや)

## ●材料

お好みの魚介類

(えび・いか・あさりなど)：適量

酒：大さじ1

しょうがの千切り：お好みで

パクチー：お好みで

水：600ml

1. 土鍋に水を入れ、本体にセットし、モードスイッチを「焼き網／土鍋」に切り替え、レバーを「5」に合わせる。
2. 陶製のこに魚介類を並べ、酒をまわしかける。
3. 土鍋の水が沸いたら陶製のこをセットする。ふたをして約15分蒸す。
4. お好みでしょうがの千切りやパクチーをのせる。

## ワンポイント

蒸した際に使用した水にごはんを入れておじやを作ると、魚介のだしを余すことなく味わうことができます。



# 肉巻きキャベツ蒸し & 玉ねぎスープ

## ●材料

玉ねぎ…2個  
ベーコン…70g  
豚バラ肉(薄切り)…200g  
キャベツ…1/4玉(約160g)  
ピーマン…1個  
水…500ml  
オリーブ油…小さじ1  
コンソメ(固形)…1個  
塩…適量  
黒こしょう…少々  
ポン酢…適量  
ごま油…少々

## A

1. 玉ねぎは縦半分に分ける。ベーコンは食べやすい大きさに切る。キャベツは千切りにする。ピーマンは粗みじん切りにする。豚肉に塩をふり、キャベツを乗せて巻く。
2. 土鍋にオリーブ油・ベーコンを入れる。土鍋を本体にセットし、モードスイッチを「焼き網/土鍋」に切り替え、レバーを「3」に合わせて炒める。玉ねぎを並べ入れ、水400ml・コンソメを加える。陶製すのこをセットし、ふたをしてレバーを「4」に合わせる。
3. 沸とうしたらレバーを「2」→「3」に合わせて、陶製すのこの上に1の肉巻きキャベツをのせてふたをし、約6分蒸す。
4. 陶製すのこを外し、水100ml・塩ひとつまみを足してふたをする。沸とうしたらピーマンを加えてレバーを「切」に合わせて、約20分余熱調理する。
5. Aを混ぜ、肉巻きキャベツに添える。スープに黒こしょうをふる。

## ワンポイント

スープとおかずを一緒に作ることができる便利なレシピです。スープは一度完全に冷ますまで余熱調理するとさらに美味です。



# 魚介レモン鍋

## ●材料（2〜3人分）

鯛切り身（骨付き）…2切れ（約250g）

牡蠣…1パック（約140g）

パクチー…2〜3株

厚揚げ…100g

しめじ…1パック

レモン…1個

水…500ml

酒…50ml

だし昆布…2〜3g

しょうが…4g

赤唐辛子（輪切り）…適量

しょうゆ…小さじ2

塩…小さじ1/2

砂糖…小さじ1/2



1. 鯛は塩（分量外）をふり、約30分おく。熱湯を回しかけて2〜3分おき、流水で洗う。
2. 牡蠣は振り洗う。パクチーはざく切りにする（根本はとっておく）。厚揚げは食べやすい大きさに切る。しめじは小房に分ける。レモンは皮をむき輪切りにする。しょうがは薄切りにする。

3. 土鍋にA・パクチーの根元・1を入れてふたをする。土鍋を本体にセットし、モードスイッチを「焼き網／土鍋」に切り替え、レバーを「2」〜「3」に合わせる。沸とうしたら5分煮込み、レバーを「切」に合わせ、約5分余熱調理する。

4. パクチーの根元・昆布・しょうがを取り除き、Bを加え、レバーを「3」〜「4」に合わせる。牡蠣・厚揚げ・しめじを加え、5分煮込む。パクチー（葉を少しとっておく）・レモンを加え、ふたをしてレバーを「切」に合わせ、約3分余熱調理する。

5. パクチーの葉をのせる。レモンは長時間おくと苦味が出るので早めに取り除く。

## ワンポイント

鯛と牡蠣のだしと、さっぱりしたレモンの組み合わせがおいしい鍋です。お酒によく合います。

# タラとじゃがいもの トマトクリーム鍋

## ●材料（4人分）

タラの切り身…4切れ(約280g)

じゃがいも…2個

大根…1/6本(約200g)

玉ねぎ…1/2個

ベーコン…30g

しめじ…100g

鶏肉つみれ(市販)…8個(約130g)

芽キャベツ…4個(約70g)

トマトの水煮缶(カットタイプ)…300g

牛乳…300ml

水…1.5カップ

バター…30g

小麦粉…大さじ1.1/2

コンソメの素(固形)…1.5個(約7g)

塩…小さじ2/3

ピザ用チーズ…70g



1. タラは両面に塩・こしょう(分量外)を適量ふる。じゃがいも・大根は一口大に切る。玉ねぎは粗いみじん切りにする。ベーコンは細かく刻む。しめじは小房に分ける。芽キャベツは半分切る。

2. 土鍋にバター・Aを入れる。土鍋を本体にセットし、モードスイッチを「焼き網/土鍋」に切り替え、レバーを「3」に合わせる。混ぜながら炒め、しんなりしてきたら、レバーを「切」に合わせ、小麦粉を振り入れて混ぜる。

3. 2にBを加えてよく混ぜ、レバーを「3」→「4」に合わせる。沸とうしたらレバーを「1」→「2」に合わせて5分煮込む。レバーを「切」に合わせ、約20分余熱調理する。

4. 1のタラを食べやすい大きさに切り、小麦粉(分量外)をまぶす。フライパンに多めに油(分量外)を入れ、両面を揚げ焼きにする。

5. レバーを「3」→「4」に合わせ、沸とうしたら鶏肉つみれ・しめじ・タラ・芽キャベツを入れ、上にチーズをかけ、ふたをして煮込む。

## ワンポイント

メはごはんを入れてリゾット風雑炊や、ゆでたパスタを入れても美味です。

# 炙りチキン入り酒粕 ・味噌の発酵鍋

## ●材料（4人分）

A	酒粕：50g みそ：大さじ2 水：大さじ1
B	オリーブ油：大さじ2 すりおろしにんにく：1かけ分 水：4カップ
C	鶏ガラスープの素（顆粒）：小さじ4 鶏もも肉：1枚（約300g） ごぼう：1/2本 大根：1/6本 しいたけ：3〜4個 えのき：1袋 長ねぎ：1本 水菜：3株 油揚げ：1枚



1. Aを器に入れてラップをかけ、電子レンジ（600W）で1分加熱する。よく混ぜてペー  
スト状にしておく。
2. 鶏肉の両面に塩（分量外）をふり、フライパ  
ンを熱して皮目をこんがり焼き（片面だけ焼  
く）、食べやすい大きさに切る。野菜と油揚  
げも同様に切る。
3. 土鍋にB・ごぼう・大根・しいたけを入れる。  
土鍋を本体にセットし、モードスイッチを「焼  
き網／土鍋」に切り替え、レバーを「3」  
「4」に合わせ炒める。
4. Cを加え、沸とうさせる。1に煮汁を少量加  
えて溶き、土鍋に入れる。全体をよく混ぜ、  
ふたをして沸とうしたらレバーを「2」〜「3」  
に合せて5分煮込む。
5. 残りの食材を加えて煮込む。

## ワンポイント

酒粕は板状の板粕、ばら粕や練り粕など、お好みで使いやすいものをお選びください。鶏肉のほか、豚肉もよく合います。

## & 湯豆腐 スチームぶりしやぶ

### ●材料

- ぶり(刺身用・さく) ……約250g
- 豆腐 ……2丁
- 水菜 ……1把
- 長ねぎ(白い部分) ……5cm程度
- 柚子の皮 ……少々
- 水 ……5カップ
- だし昆布 ……3g
- 塩 ……2つまみ
- ポン酢 ……適量
- お好みの薬味(おろししょうが・もみじおろし・かつおぶし・小口ねぎなど) ……適量



1. 土鍋に水を3カップ入れ、だし昆布をつけておく。水菜はざく切りにする。長ねぎは薄切りにする。

2. 陶製のこに1の野菜、薄切りにしたぶりを並べる。千切りにした柚子の皮を散らす。

3. ふたをした土鍋を本体にセットし、モードスイッチを「焼き網／土鍋」に切り替え、レバーを「3」〔4〕に合わせる。沸とうしたら陶製のこをセットする。ふたをして約5分加熱し、ポン酢をかけていただく。

### 〈湯豆腐の作り方〉

- 豆腐は水を切って6等分に切る。
- スチームぶりしやぶが終わったあとの陶製のこをはずし、水2カップと塩を加え、豆腐を入れる。
- ふたをして、レバーを「3」に合わせ、沸とう直前にレバーを「1」〔2〕に合わせ、1〜2分加熱する。お好みの薬味とポン酢でいただく。

### ワンポイント

ぶりしやぶは加熱しすぎると身が崩れやすくなるので、さっと蒸します。薬味はすりこみやみょうが、あおさのりもおすすめて。

# ポツサム

●材料（4人分）

豚肩ロース肉（ブロック）：400g×2

塩こうじ：大さじ5

水：1000ml

酒：大さじ3

長ねぎ（青い部分）：1本分

しょうがの薄切り：3枚

えごま・レタス・きゅうりの細切り

・白髪ねぎなど：適量

A

〈たれ〉

コチュジャン：大さじ4

みそ：大さじ2

酢：大さじ1

砂糖：小さじ1

ごま油：小さじ2

すりおろしにんにく：小さじ1/2

いりごま（白）：小さじ1

1. 豚肩ロース肉の表面にフォーク等を刺して数か所穴をあける。塩こうじをもみこみ、密閉袋等に入れて一晩おく。表面の塩こうじをふき取り、土鍋に入れる。
2. Aを加えて本体にセットし、モードスイッチを「焼き網／土鍋」に切り替え、レバーを「3」に合わせる。
3. 沸とうしたらあくを取り、肉を回転させて肉の上下を変える。
4. そのまま約3分加熱したらレバーを「切」に合わせてふたをする。
5. 約30分たったら、取り出して食べやすい厚さに切る。
6. たれの材料を混ぜ合わせる。
7. えごまなどで5を巻き、6をつける。

## ワンポイント

豚肉のゆで汁は、あくを取り、味をととのえてスープとして召し上がってください。ラーメンのスープにするのもおすすめです。



# 梅豚しゃぶ

## ●材料

だし汁：1000ml  
酒：大さじ2

A

みりん：大さじ2  
しょうゆ：大さじ1  
塩：小さじ1/2

はちみつ梅：適量

豚肉（しゃぶしゃぶ用）：適量

お好みのきのこ：適量

1. はちみつ梅は種を除きたたく。
2. 土鍋にA・はちみつ梅の種を入れて本体にセツトし、モードスイッチを「焼き網／土鍋」に切り替え、レバーを「5」に合わせる。
3. 沸とうしたらレバーを「3」に合わせ、お好みのきのこ豚肉をくぐらせる。
4. 火が通ったら器に盛り、土鍋のつゆを適量かけ、1を添える。





おうちいろいろ RECIPE BOOK 土鍋編

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／長谷製陶・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.