

入門編

十得鍋で お料理しましょ!

Cooking Book





●火加減について●

十得鍋調理のポイント料理のコツは火加減がら!

火加減をマスターしよう!1
十得鍋の対応熱源1
予熱の方法をマスターしよう!2

●ウォーターシール効果と無水調理について●

ウォーターシール効果を使いこなそう!

無水調理の基礎とコツ

ウォーターシール効果とは?2
無水調理の基礎① 野菜をゆでる	
青菜／じゃがいも／にんじん／3
ブロッコリー／アスパラ／きぬさや／もやし4
無水調理で作るカンタン野菜料理	

・ほうれん草のおひたし5
・ほうれん草のごま和え5
・きぬさやの卵とじ6

無水調理の基礎② 卵をゆでる

ゆで卵のゆで方7
ゆで卵を使った簡単レシピ7
・たまごサンド	
・たまごD E オードブル	

●余熱調理について●

余熱を上手に使おう! 麺のゆで方の基礎とコツ

余熱調理の基礎 麺をゆでる8
・スパゲティ8
・そば9
・うどん9
・そうめん10
・麺の薬味10

余熱調理で作るカンタン麺料理

・スパゲティミートソース11
--------------	---------

●和食の基本をマスターしよう!●

ご飯の炊き方 基礎とコツ

ごはんのとぎ方／ごはんの炊き方13
ごはんのほぐし方／ごはんの盛り方14
残ったごはんて作るカンタン料理	
・基本の白がゆ14

●和風だしを作ってみよう!●

だしのとり方 基礎とコツ

・煮干しだし15
・かつお節のだし15
・昆布とかつお節のだし16
・市販のだしの素を使う16

みぞ汁の作り方 基礎とコツ

・豆腐とワカメのみぞ汁17
・なめこ汁17

いろいろな汁物を作ってみよう!

・はんぺんのすまし汁18
・豚汁18

●人気の定番メニューに挑戦しよう!●

・肉じゃが19
・ビーフカレー20
・マーボー豆腐21
・ラタトウイユ22

●揚げ物料理の基礎とコツを覚えよう!●

カラッとおいしい天ぷら

油温のチェック23
---------	---------

魚介の下ごしらえ23
----------	---------

野菜の下ごしらえ23
----------	---------

衣を作る23
------	---------

揚げる24
-----	---------

サクッとおいしいトンカツ

作り方25
-----	---------

●お鍋で作る手作りおやつ●

お鍋で作るカンタンおやつ

・オムレツケーキ26
・カップ蒸しケーキ26

スポンジケーキを焼いてみよう!

・共立て法で作るスポンジケーキ27
-----------------	---------

十得鍋調理のポイント 料理のコツは火加減がたり

①火加減をマスターしよう

お料理は火加減が命です。

十得鍋は熱の伝わりが良いので強火力で調理をするとコゲつきの原因に！
だから、火加減は「中火で加熱、弱火で調理」が基本です。

たとえば煮込み料理は…



材料や水を入れ、煮立つまで中火で加熱する。

※煮立つ…煮えてふつとうすること



煮立ったら弱火にして
ゆっくり煮込む。

絶対に 強火はダメ!!



〈対応熱源〉

200Vの電気熱源もOK!



ガス



ハロゲン
ヒーター



クッキング
ヒーター



電磁調理器
IHヒーター



いろんな熱源で使って便利！

- ガスはもちろん200Vの電磁調理器、ハロゲンヒーターにも対応します。
- オープン調理も可能です。鍋ごとオープンに入れ、ケーキを焼いたりグラタン料理も作れます。



①予熱の方法をマスターしよう!

材料を入れる前に鍋をあらかじめ温めておくことを「予熱」といいます。予熱をして調理するときの火加減は、「中火で予熱、弱火で調理」が基本です。

〈鍋の予熱方法〉 「予熱」はウォーターシールを使う料理や、材料を焼いたり、炒めたりするときに必要です。



中火で中温になるまで
加熱する。



中温になったら材料を
入れ、弱火にして調理
スタート!



これさえマスターしたらもう大丈夫!
さあ、お料理をはじめましょう。

ウォーターシール効果を使いこなそう! 無水調理の基礎とコツ

はじめに、ウォーターシール効果とは…

鍋本体とフタの間にできる水の膜が鍋を密封することで、鍋の内部が定温・定圧に保たれ、余分な水分を使わない無水調理が可能になります。だから、ウォーターシール効果を使うと素材の栄養分や風味を逃がさず、ヘルシーでおいしい料理が作れるのです。

〈鍋本体とフタが密着する精巧な造りだからできる技!〉



水の膜
調理中に出た水蒸気が
たまって膜ができ、
中の栄養や風味が外に
逃げない。

無水調理の基礎① 野菜をゆでる

ウォーターシール効果を使って、少量の水でいろいろな野菜のゆで方を覚えましょう。覚えておくと、野菜の下ゆでをするときに便利。効率よくお料理できますよ。



青菜(1束) ソースボット20cm

- ①鍋を中火で予熱する。※予熱の方法はP2参照
- ②水洗いした青菜の水を切らずにそのまま鍋に入れる。
- ③フタをして火を止め、余熱で1分ほど蒸しゆです。
- ④取り出して水にさらす。



じゃがいも ソースボット16cm (1個)

- ①鍋を中火で予熱する。※予熱の方法はP2参照
- ②皮をむいて食べやすい大きさに切ったじゃがいもと、50ccの水を入れる。
- ③フタをして弱火で5分ほど加熱し、火を止めて余熱で2分ほど蒸しゆです。



にんじん ソースボット16cm (1本)

- ①鍋を中火で予熱する。※予熱の方法はP2参照
- ②皮をむいて食べやすい大きさに切ったにんじんと、100ccの水を入れる。
- ③フタをして弱火で3分ほど加熱し、火を止めて余熱で1分ほど蒸しゆです。



ブロッコリー ソースボット18cm (1株)

- ①鍋を中火で予熱する。※予熱の方法はP2参照
- ②水洗いして小房に分けたブロッコリーと大さじ2の水を入れる。
- ③フタをして弱火で1分半ほど加熱し、火を止めて余熱で30秒ほど蒸しゅです。
- ④取り出して水にさらす。

* * * * *

アスパラ (1束)

ソースボット20cm

- ①鍋を中火で予熱する。※予熱の方法はP2参照
- ②根元を切り、節にあるハカマを包丁でこそげ取る。
- ③水洗いしたアスパラと大さじ2の水を入れる。
- ④フタをして弱火で1分半ほど加熱し、火を止め余熱で30秒ほど蒸しゅです。
- ⑤取り出して水にさらす。

* * * * *

きぬさや (100g)

ソースボット16cm

- ①鍋を中火で予熱する。※予熱の方法はP2参照
- ②筋をとり、水洗いしたきぬさやの水を切らずにそのまま鍋に入れる。
- ③フタをして火を止め、余熱で1分ほど蒸しゅです。
- ④取り出して冷水にさらす。

* * * * *

もやし (250g)

ソースボット18cm

- ①鍋を中火で予熱する。※予熱の方法はP2参照
- ②水洗いしたもやしの水を切らずにそのまま鍋に入れる。
- ③フタをして火を止め、余熱で1分ほど加熱する。
- ④取り出して冷水にさらす。

ウォーターシールが効いている合図

材料を入れてフタをした後、鍋とフタの間から蒸気が出始めたら、フタのツマミを回してみてください。フタがすべるようにクルクルと回転すればウォーターシールが効いているという合図です。



②無水調理で作るカンタン野菜料理②

ほうれん草のおひたし

ソーススポット 20cm

材料（4人分）／ほうれん草…1束、薄口しょう油…大さじ1、削りがつあ…適宜

作り方

- ①ほうれん草を水洗いする。とくに根元は砂がついているのでよく洗う。
- ②中火で予熱した鍋に、洗ったほうれん草の水を切らずにそのまま入れる。
- ③フタをして火を止め、余熱で1分ほど蒸しゆでする。
- ④すぐに水をはったボールなどに取りだし、水をかえながら5分ほどさらす。
- ⑤茎をまとめて持って引き上げ、水気を軽く絞り、3～4cmの長さに切る。
- ⑥⑤を混ぜながら薄口しょう油をかけて和え、器に盛り、削りがつあをかける。

ちょっとのお水で“だいじょーぶ。



ほうれん草のごま和え

ソーススポット 20cm

材料（4人分）／ほうれん草…1束、すりごま（黒）…大さじ1、
いりごま（白）…大さじ1、
砂糖…小さじ2、みりん…小さじ1、しょう油…大さじ1

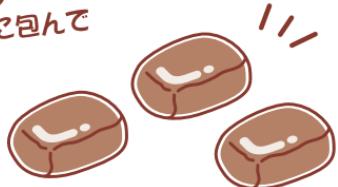
作り方

- ①ほうれん草のおひたしの①～⑤と同じ。
- ②すりごま、いりごま、砂糖、しょう油、みりんを入れてよく混ぜる。
- ③②に①のほうれん草を入れてさっくりと混ぜ合わせ、器に盛る。

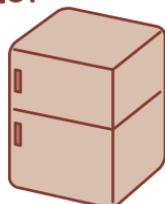
ONE POINT 1回分ずつ冷凍保存に！

ゆでたほうれん草を1回に食べる分ずつラップや密閉容器などで冷凍保存しておけば、時間がないときや急な来客のときに重宝します。解凍は室温で自然解凍して。

1回分ずつ
ラップに包んで



冷凍庫へGO!



つくりすぎてもへーきだよ。

きぬさやの卵とじ

ソーススポット 18cm

材料（4人分）／卵…4個／きぬさや…150g

A【水…2カップ／だしの素…小さじ1／しょう油…大さじ1
みりん…大さじ2】

作り方

- ①きぬさやのヘタを折って下へ引いてスジを取る。
- ②中火で予熱した鍋に、洗ったきぬさやの水を切らずにそのまま入れる。
- ③フタをして火を止め、余熱で1～2分ほど蒸しゅでする。
- ④取り出して冷水にさらし、水気を切る。
- ⑤卵をボールに割入れ、箸で軽くほぐす。
- ⑥鍋に水とAの調味料を入れ、中火で加熱する。
- ⑦沸騰したら弱火にし、④のきぬさやを入れ、⑤の卵を全体に回しかけ、すぐに火を止める。そのまま少しあいて余熱で卵を半熟状態に仕上げる。

卵のトロトロ感がおいしそう。



◎無水調理の基礎② 卵をゆでる◎

ゆで卵（2個）

ソーススポット 16cm

作り方

①鍋に卵と25ccの水を入れる。

②フタをして中火で加熱し、沸騰したら弱火にして加熱し、火を止めて、余熱で蒸らす。

③水にさらし、熱がとれたら殻をむく。

ゆで加減と加熱時間の目安

	弱火で加熱	余熱で蒸らす	たまごの状態
半熟卵	3分	2分	白身が固まって黄身がトロトロの状態
ふつう	4分30秒	2分	白身が固まって黄身が固まりかけた状態
かたゆで卵	5分	3分	黄身と白身がしっかり固まった状態



ONE POINT 何度もつくってコツをつかもう！

ゆで卵のかたさは、ゆでる個数や使う熱源によって違ってくるので、いろいろと試して、自分の好みのかたさになる時間を見つけよう。

◎ゆで卵を使った簡単レシピ◎

たまごサンド

材料（4人分）／ロールパン…4個、かたゆで卵…2個、マヨネーズ…大さじ3、塩・こしょう…少々、マーガリン（orバター）…適宜

作り方

①ロールパンの縦中央に包丁で切り目を入れる。

②マーガリンをパンの切り口にぬる。お好みでマスターをぬってもGOOD！

③ゆで卵を輪切りにし、さらに5mm幅に切り、端から細かく刻んでみじん切りを作る。
④③にマヨネーズ、塩、こしょうを入れ、混ぜ合わせて②のパンにはさむ。

たまごDEオードブル

クラッカーにゆで卵の輪切りをのせ、彩りよくトッピングすれば、簡単、かわいいオードブルのできあがり！

たとえば



余熱を上手に使おう！ 麺のゆで方の基礎とコツ

◎余熱調理の基礎 麺をゆでる◎

十得鍋は保温力に優れているので余熱を使って麺がゆでられます。お湯が沸騰したら麺を入れ、再び沸騰したら火を止めて、あとはフタをして余熱で麺をゆでる。経済的でしょ。



ONE POINT ゆで時間の目安

余熱を使って麺をゆでる時間は、麺の袋に記載されている「ゆで時間」を目安にしてください。でも、袋のゆで時間はあくまで“目安”。自分好みの麺にゆであげるには、麺を1本食べてゆで加減をきちんとチェックしてみてね！

スパゲティ

ソーススポット 20 cm

分量の目安／●スパゲティ：1人分（約80～100g）

●塩：水1リットルに対して10g

ゆで方

①鍋に7～8分目の水を入れ、中火で加熱しあ湯を沸かす。

②お湯が沸騰したら塩を加え、スパゲティを入れる。

③鍋底にスパゲティがくっつかないようにスパゲティレードルや菜箸でかき混ぜる。

④再び沸騰したら火を止める。

⑤フタをして余熱でゆであげる。

⑥ゆであがったスパゲティをザルに上げて湯を切る。

ONE POINT スパゲティをくっつきにくくするには？

●ゆであがったスパゲティに、バターひと片（約10g）、または、サラダ油やオリーブオイルをからめておくと、冷めても麺がくっつきにくくなります。

スパゲティはゆですぎに注意して、

芯が少し残るくらいの「アルデンテ」にゆで上がるのがポイント。



◎余熱調理の基礎 麺をゆでる◎

麺はコシのある歯ごたえが命。

ゆであがったら水洗いして麺をひきしめ、コシをだすのがポイントです。

ゆで方をしっかり覚えておいしく麺をゆでるコツを覚えましょう。

そば

ソーススポット20cm

分量の目安／そば：1人分（約100～130g）

ゆで方

- ①鍋に7～8分目の水を入れ、中火で加熱しあ湯を沸かす。
- ②お湯が沸騰したら、そばが重ならないようにパラパラと放射状に入れる。
- ③鍋底にそばがくっつかないように菜箸でかき混ぜる。
- ④再び沸騰したら火を止める。
- ⑤フタをして余熱でゆであげる。（余熱時間は麺の袋に書いてあるゆで時間を目安に。）
- ⑥ゆであがったそばをザルに上げて湯を切る。
- ⑦そばを冷水をはったボールにとり、流水にさらし、ぬめりを洗い流し、ザルに上げて水をよく切る。

うどん（乾麺）

ソーススポット20cm

分量の目安／うどん：1人分（約100～130g）

ゆで方

- ①鍋に7～8分目の水を入れ、中火で加熱しあ湯を沸かす。
 - ②お湯が沸騰したら、うどんが重ならないようにパラパラと放射状に入れる。
 - ③鍋底にうどんがくっつかないように菜箸でかき混ぜる。
 - ④再び沸騰したら火を止める。
 - ⑤フタをして余熱でゆであげる。（余熱時間は麺の袋に書いてあるゆで時間を目安に。）
 - ⑥ゆであがったうどんをザルに上げて湯を切る。
 - ⑦うどんを冷水をはったボールにとり、流水にさらしながらぬめりを洗い流し、ザルに上げて水をよく切る。
- 温かいうどん料理にするときは、湯を沸かした鍋にサッとつけて温めてから使う。



そうめん

ソーススポット20cm

分量の目安／そうめん：1人分（約75g）

ゆで方

- ①鍋に7~8分目の水を入れ、中火で加熱しあ湯を沸かす。
- ②あ湯が沸騰したら、そうめんがくっつかないように麺をパラバラとほぐしながら入れる。
- ③鍋底にそうめんがくっつかないように、菜箸でかき混ぜる。
- ④再び沸騰したら火を止める。
- ⑤フタをして余熱でゆであげる。（余熱時間は麺の袋に書いてあるゆで時間を目安に。）
- ⑥ゆであがったそうめんをザルに上げて湯を切る。
- ⑦そうめんを冷水をはったボールにとり、流水にさらしながらもみ洗いし、ぬめりを取り、ザルに上げて水をよく切る。

ONE POINT

麺においしい薬味いろいろ

薬味は、その独特の香りと風味で淡白な麺の味を引き立たせます。

薬味によって同じ麺料理でもちがった味わいが楽しめますよ。

- ・ 長ネギ…小口切り、または、千切りしたものを水にさらし、よく水気を取る。
- ・ あさつき…小口切りにする。
- ・ 青じそ…千切りにし、さっと水洗いして水気を取る。
- ・ みょうが…千切りにして水にさらし、水気を取る。
- ・ ゆずの皮…ゆずの皮をよく洗い、黄色い皮の部分を薄くむいて千切りにする。
- ・ 焼き海苔…もみのり：海苔を手でもんで細かくする。
針のり：海苔をキッチンバサミで細く切る。

このほかにも、しょうが、ワサビ、
大根おろし、もみじおろし、
炒りごま、七味唐辛子などがあります。



◎余熱調理で作るカンタン麺料理◎

余熱を使っておいしいパスタのゆで方を覚えたら、人気のミートソースにトライしてみよう。

スパゲティミートソース

ソーススポット20cm

材料（4人分）／スパゲティ…400g、牛ひき肉…300g、玉ねぎ…1個
にんにく…1片、サラダ油…大さじ1、小麦粉…大さじ2
水…2カップ、トマトピューレ…大さじ2、固形ブイヨン…2個
塩・こしょう…適宜、粉チーズ・タバスコ
★トマトピューレがなかつたらトマトケチャップでもOK。

作り方

パスタをゆでる

- ①鍋に7～8分目の水を入れ、中火で加熱しあ湯を沸かす。
- ②お湯が沸騰したら塩を加え、スパゲティを入れる。
- ③鍋底にスパゲティがくっつかないようにかき混ぜる。
- ④再び沸騰したら火を止める。
- ⑤フタをして余熱でゆであげる。(余熱時間は麺の袋に書いてあるゆで時間を目安に。)
- ⑥ゆであがったスパゲティをザルに上げて湯を切る。

ONE POINT

スパゲティをくっつきにくくするには？

- ゆであがったスパゲティに、バターひと片（約10g）、または、サラダ油やオリーブオイルをからめておくと、冷めても麺がくっつきにくくなります。
- 小さめの鍋でゆでるときは、パスタを半分に折って入れるとゆでやすいですよ。

がらめないとこうなっちゃう

こんなふうになつたらヤでしょ？



ミートソースを作る

①にんにく、たまねぎをみじん切りにする。



②別鍋を中火で予熱する。予熱が完了したら弱火にし、サラダ油をひき、にんにくを炒め、香りが出たら玉ねぎのみじん切りを加え、こがさないように木べらで混ぜながらアメ色になるまでよく炒める。

③④にひき肉を入れ、炒める。肉の色が変わったら小麦粉を加え、2~3分炒める。

④⑤に水と固体ブイヨンを入れ、15分ほど煮込む。途中でトマトピューレを加え、底がこげつかないように、ときどき木べらでかき混ぜながら煮込み、塩とこしょうで味を整える。

「塩は味見して、加減をみながら入れてね。」

パスタとミートソースができたら、
スパゲティを皿に盛り、ミートソースをかける。

好みで粉チーズやタバスコなどをふりかけていただく。



ONE POINT アツアツで食べよう!

ゆでたてのパスタにアツアツのミートソースをかけて食べるには、麺がゆで上がるころに、ミートソースが作り終わっているのがベスト。ミートソースを煮込む間に、麺がゆでられるようにタイムスケジュールをたてて作ってね。

ONE POINT LESSON

スパゲティをカッコよく入れる技に挑戦してみよう！

・スパゲティを両手でギュッと絞るように持つ。



・下のほうの手を離して鍋の中央にスパゲティを落とすように入れる。



・手を離して、スパゲティがパッと放射状に広がれば成功です！



和食の基本をマスターしよう!

⑦鍋でご飯を炊いてみよう!⑦

ごはんは、炊飯器でしか炊けないなんて思っていませんか？

実は、お鍋でもごはんをふっくらおいしく炊き上げることができるんですよ。

ご飯の炊き方基礎とコツ

材料（4人分）／米…カップ3（540CC）　※米専用カップは1杯180CC
水…米の分量の1割増（この場合約600CC）

ごはんのとき方

- ①ボウルに米を入れ、水をたっぷり注ぎ入れ、サッとひと混ぜし、すぐにごった水を捨てる。
- ②米がかぶるくらいの水を入れ、手のひらで押し出すように25～30回とぐ。
- ③とぎ汁が白くにごったら水を注ぎ入れ、サッと混ぜて水を捨てる。
- ④②と③を3回ほどくり返す。
- ⑤次はとがずに水だけ取り替える。水がにごらなくなるまで数回行う。
- ⑥洗いあがったら米はザルに上げ15～30分ほどあき、水気を切る。

ONE POINT とき方のコツ

最初の水洗いを手早くするのがポイント。

もたもたしていると水に溶けたぬかの臭いが米にしみ込んでしまいます。

ごはんの炊き方

- ①鍋に洗った米を入れる。
- ②水をはかって加える。
- ③水を入れたら、軽くかき混ぜて表面をならし、30分ほどつけておく。
- ④鍋を中火にかけ、沸騰したら弱火にする。15分ほど加熱し、火を止め、
- ⑤余熱で10分ほど蒸らす。



炊飯量の目安

十徳鍋サイズ	米の分量
16cm	カップ1～2
18cm	カップ2～3
20cm	カップ3～4

ONE POINT 吸水のコツ

- 水の分量は目安なので、自分の好みのかたさのごはんになるように、水を加減しましょう。
- 吸水は必ず米をといでから。とぐ前に吸水すると、米がふやけてしまい、うまく上げません。

ごはんのほぐし方

- ①しゃもじを水でぬらし、鍋はだにそってぐるっとしゃもじを入れる。
- ②鍋の底にしゃもじを差し入れ、下から上に返すようにあおきくさっくりと混ぜる。
混ぜすぎるとごはんに粘りが出てベタつくので気をつけて！

ごはんの盛り方

ごはん粒をつぶさないように茶碗にかるくこんもりと盛る。



ONE POINT

残ったご飯は冷凍して保存しよう！

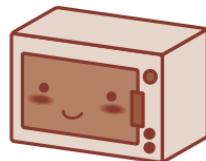
一人暮らししながらごはんこんなにいっぱいられないな…



そんな時は!

- ①まず、ごはんを人はだぐらいにさます。
 - ②茶碗に1杯ずつラップに薄く平らに広げる。
 - ③中の空気を抜きながら包む。
 - ④冷凍保存用の袋に入れて冷凍する。
 - ⑤食べるときは電子レンジでチンするだけ。
- ちょっとごはんが必要なときにも重宝するね。

チーン♪



◎残ったごはんで作るカンタン料理◎

基本の白がゆ

ソーススポット16cm

材料（1人分）／残りごはん…茶碗1杯

水…茶碗3杯

※ごはんと水は約1対3の割合に。

作り方

- ①鍋に水とごはんを入れて中火で加熱し、軽くほぐすように混ぜる。
- ②沸騰してたら表面に浮いたアクや泡をお玉でくい、弱火にして2分ほど煮る。
- ③底がこげつかないように、ときどき大きくかき混ぜながら、ごはんがトロっとするまで煮る。

ごま塩や刻んだ漬物をかけたり、チャーシューをのせたり、いろんなものをトッピングして楽しんでみてね。

和風だしを作ってみよう!

だしは和風料理の基本。汁物や煮物のおいしさは「だし」で決まります。なれないうちは「だし」を取るのは面倒だけど、手間をかけたぶんおいしさもひとしおです。

◎だしのとり方 基礎とコツ◎

① 煮干しだし（みそ汁に） ソースポット18cm

材料（4人分）／水…4～5カップ、煮干し…7～8尾

だしの取り方

- ①煮干しは手で頭と、腹側にある黒い腹わたも取る。
- ②鍋に水と煮干しを入れ、中火で加熱する。
- ③煮立ったら弱火にし、アクをお玉でくいながら5分ほど煮だし、煮干を取り出す。

② ガつお節のだし（あらゆる汁物、煮物に） ソースポット18cm

材料（4人分）／水…4～5カップ、削り節…30g

だしの取り方

- ①鍋に水を入れ、中火で加熱する。
- ②煮立ったら、弱火にして（中火のまま入れると吹き出しがあります。）削り節を入れ、1分ほど煮出す。
- ③火を止め、だし汁をこし器でこす。こし器に残った削り節を箸で押さえてしぶる。

ONE POINT 「だしがら」のふりかけ

だしを取った後に残った「だしがら」は捨てちゃダメ！

「だしがら」で美味しいふりかけを作りましょう！

作り方

「だしがら」をフライパンで炒って、しょう油とみりんで味付けし、最後にごまを入れるだけ。ゴミの減量にも役立つヘルシー＆エコロジーなふりかけのできあがりです。



こし器があればとってもカンタン！

③昆布とがつお節のだし（吸い物、すまし汁、上品な味をだしたいとき） ソースボット18cm

材料（4人分）／水…4～5カップ、昆布…10cm、削り節…30g

だしの取り方

- ①昆布の表面を水でザッと洗う。
- ②鍋に水と①の昆布を入れ、30分ほどつけてあく。
- ③②の鍋を中火で加熱し、お湯がツツツツして昆布が浮かんできたら昆布を取り出し、沸騰したら削り節を入れる。
- ④再び湯が煮立ったらすぐに火を止める。削り節が下に沈んだら、こし器でこす。

ONE POINT

だし昆布のつくだ煮

だしを取った後の昆布を捨てるなんてもったいない！

だし昆布でつくだ煮を作ってみましょう。

調味料の目安：酒…大さじ2、しょう油…大さじ1、みりん…大さじ1

- ①だしを取った後の昆布を細切りにする。
- ②鍋に①を入れ、ひたひたの水に酒を加え、中火で加熱する。煮立たったら弱火にし、昆布がやわらかくなるまで少し煮る。
- ③②にしょう油とみりんを入れ、フタをしないで弱火で煮汁がほぼなくなるくらいまで煮る。
- ④最後に白炒りごまをまぶせば出来上がり。

☆調味料の分量は、だし昆布や水の量によって加減しましょう。煮詰めると味が濃くなるので、調味料を加えた後、味をみて「薄いかな？」と思うくらいでOK。

番外編：市販のだしの素を使う

鍋にお湯を沸かして、顆粒状のだしの素を入れて煮溶かすだけ。

忙しいときなど手軽にだし汁がつくれて便利。

ONE POINT

だしの冷凍保存法

だし汁は多めに取って冷凍するのがおすすめ。

製氷皿などにだし汁を入れて冷凍保存する。

キューブ状にしてあけば、必要なときに使いたい分だけ使って便利。

でも、だんだん風味が落ちてくるので早めに使ってね。保存期間は約2週間です。2～3日で使いきるなら、ペットボトルなどに入れて冷蔵庫で保存しましょう。



だしのとり方を覚えたら、日本のおふくろの味ともいえるみそ汁をおいしく作るコツを覚えましょう。

◎みそ汁の作り方 基礎とコツ◎

みその分量の目安 1人分…約15g

豆腐とワカメのみそ汁 ソースポット18cm

材料（4人分）／木綿豆腐…1丁、乾燥わかめ…30g、
だし汁(P15❶参照)…4カップ、みそ…大さじ2～3

作り方

- ①わかめは水にもどし、軸を取って、一口大（2～3cm）に切る。
- ②鍋にだし汁を入れ、中火で加熱し、①のわかめを入れて少し煮る。
- ③だしが沸いてきたら弱火にし、みそをこし器でとかしながら加える。みそこし器がない場合は、ボールにみそとだし汁を少し入れ、泡だて器などで混ぜ合わせたものを鍋にいれる。
- ④豆腐を食べやすい大きさに切って加え、豆腐がゆらゆらしてたら火を止める。



豆腐が多いようだったら、半分をみそ汁に、もう半分を冷やっこにしてみたら？
おがずも1品増えて一石二鳥♪

なめこ汁 ソースポット18cm

材料（4人分）／なめこ1袋、あさつき1～2本、だし汁(P15❶参照)…4カップ、
みそ…大さじ2～3

作り方

- ①なめこはざるに入れ、水洗いし、水気を切る。
- ②あさつきは小口きりにする。
- ③鍋にだし汁を入れ、中火で加熱する。
- ④だしが沸いてきたら、なめこを入れる。
- ⑤ふたたび沸いてきたら弱火にし、みそをこし器でとかしながら加える。
- ⑥沸騰直前に火を止め、器に盛り、あさつきを散らす。



ONE POINT

おいしく作るコツ

- みそを加えたら沸騰寸前に火を止め、煮たたせないこと。沸騰させてグツグツ煮ると、みその風味がなくなってしまいます。
- 豆腐やなめこなどの火とのおりの早いもの以外は、だし汁といっしょに煮て、材料が煮えてからみそを加えます。

◎いろんな汁物を作ってみよう。◎

はんぺんのすまし汁 ソースポット18cm

材料（4人分）／はんぺん…1／3枚、貝割れ菜…1／2パック
だし汁（P16❸参照）…4カップ、塩、しょう油…小さじ1／2

作り方

①貝割菜は根元を切って2cm長さに切る。はんぺんは、1cm角に切る。

②だし汁を鍋に入れ、中火で加熱する。

③沸騰したら、弱火にし、塩、しょう油を加え味を整える。

④⑤に①のはんぺんを入れてひと煮立ちさせ、①の貝割菜を加え、火を止める。

豚汁 ソースポット18cm

材料（4人分）／豚こまぎれ肉…150g、ごぼう…10cm、大根…5cm、
にんじん…5cm、じゃがいも…2個、玉ねぎ…1／2個、
ごま油…適宜、だし汁（P15❷参照）…4カップ、
みそ…大さじ2と1／2、長ねぎ…10cm

作り方

①ごぼうはタフシでドロを洗い落とし、ささがきにして水にさらす。じゃがいもは皮をむき、厚さ7mmのいちょう切りにする。大根、にんじんは皮をむき、厚さ5mmのいちょう切りにする。玉ねぎは皮をむいて薄切りにする。長ねぎは小口切りにする。

②鍋を中火で予熱する。予熱が完了したら弱火にしてごま油をひき、豚肉を炒める。

③肉の色が変わったら、長ねぎ以外の①の材料を入れて炒める。全体に油がまわつたら、だし汁を加え、フタをして野菜がやわらかくなるまで煮る。

④野菜が煮えたら、みそをこし器でとかしながら加える。みそこし器がない場合は、ボールにみそとだし汁を少し入れ、泡立て器などで混ぜ合わせたものを鍋にいれる。

⑤沸騰直前に火を止め、①のねぎを入れ、器に盛る。



人気の定番メニューに挑戦しよう!

日本の家庭料理で人気の高い「肉じゃが」は、味をしつかり合ませるように、煮あがってから余熱で蒸らすのがコツ。

肉じゃが ソースポット20cm

材料（4人分）／じゃがいも…4個、玉ねぎ…1個、にんじん…1本、牛薄切り肉…200g、ゆでたきぬさや（ゆで方P4参照）…50g サラダ油…大さじ1、A【酒…大さじ3、砂糖…大さじ2、みりん…大さじ1、しょう油…大さじ3】

作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて、大きめの一口大に切る。にんじんは皮をむき、乱切りにする。玉ねぎは皮をむき、くし形に切る。肉は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋を中火で予熱する。予熱が完了したら弱火にしてサラダ油をひき、①の玉ねぎを入れて軽く炒め、次に牛肉を入れて炒める。肉の色が変わってきたら、じゃがいも、にんじんの順に入れながら全体に油が回るようにさっと炒める。
- ③②の鍋にひたひたの水とAを加える。（ひたひたの水とは、材料がかくれるていどのこと。）中火にして煮立て、アクをすくい、弱火にする。落としぶたをして、じゃがいもとにんじんがやわらかくなるまで煮る。やわらかくなったら、火を止め、フタをして3分ほど蒸らす。
- ④器にもり、きぬさやを彩りよく添える。



ONE POINT 落としぶたを作る

落としぶたを持っていないときは、自分でつくりましょう。



- ①アルミホイルを鍋の大きさに切る。



- ②ふちを手でクシャクシャとつぶしながら丸型にする。



- ③指で数か所丸く穴をあけ、取りやすいように真ん中にツマミを作る。

煮物などに、落としぶたをすると煮汁が全体にまわるので味が均一にしみわたり、煮くずれをふせぐのに役立ちます。

洋風煮込み料理の定番といえば「カレー」ですね。

市販のルーを使って、カンタン手軽においしいカレーを作りましょう。

ビーフカレー ソースポット20cm

材料（4人分）／牛肉…200g【カレー用を使うと一口大にカットされているので便利。】
玉ねぎ…1と1/2個　にんじん…1/2本　じゃがいも…2個、
カレールー…1箱（100g）　トマトケチャップ…大さじ3
ウスターソース…大さじ1　こしょう…少々
サラダ油…大さじ1　ローリエ…1枚

作り方

- ①牛肉は一口大に切る。玉ねぎは皮をむいて半分に切り、薄切りにする。じゃがいもは皮をむいて、4～6つ切りに切る。にんじんは乱切りにする。
- ②鍋を中火で予熱する。予熱が完了したら弱火にしてサラダ油をひき、①の玉ねぎを入れて軽く炒め、次に牛肉を入れて炒める。肉の色が変わってきたら、じゃがいも、にんじんの順に入れながら全体に油が回るようにさっと炒める。
- ③②の鍋にひたひたの水とローリエを入れ、フタをする。（ひたひたの水とは、材料がかくれるていどのこと。）
- ④中火で加熱し、沸騰したら弱火にしてあ玉などでアクを丁寧にすくいとり、フタをして材料がやわらかくなるまで15分ほど煮る。
- ⑤いったん火を止めてカレールーを割り入れ、充分に溶かす。再び弱火で5分ほど煮込み、トマトケチャップとウスターソースを加えこしょうを少々ふりかけ、かるく混ぜて火をとめる。
- ⑥あたたかいご飯にかけていただく。



ONE POINT ローリエって何？

ローリエ（月桂樹の葉）

スパイスとして用いるもので、爽やかな香りと多少の苦味がある。肉をつかった煮込み料理などに入ることで、材料の臭みが取れて風味よく仕上がります。

ONE POINT オリジナルのカレーを作ろう！

基本を覚えたらオリジナリティのあるカレーブルリにトライして。

- カレールーは種類の違うものを取り混ぜて使うとより風味豊かになります。
- 水を入れて煮込むとき、赤ワインを入れると肉がやわらかくなり、酸味とコクがアップします。
- カレールーに調味料やかくし味をプラスすると、より複雑で深みのある味わいになります。
かくし味にヨーグルト、牛乳、すりおろしりんごなど、お好みで加えてみて。



中華料理で代表的なおかずといえばやっぱり「麻婆豆腐」でしょう。豆腐をゆでて水切りすると、水っぽくならずにおいしく仕上がります。

マーボー豆腐 ソーススポット20cm

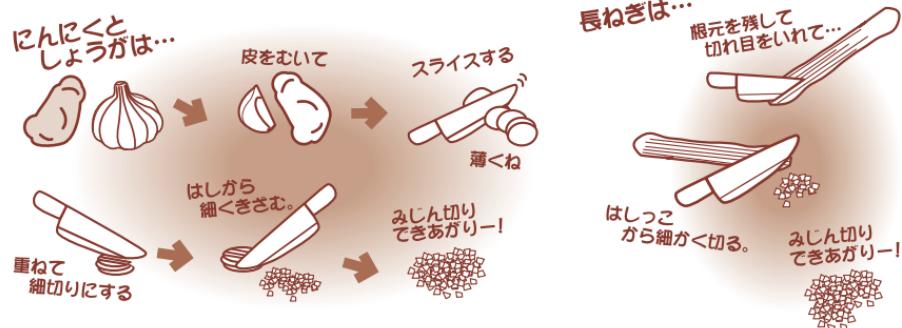
材料（4人分）／木綿豆腐…2丁、豚ひき肉…150g、ニラ…1/2束、長ねぎ…1/2本、にんにく…1片、しょうが…1片、水…1/2カップ

A【みそ…小さじ2、酒…大さじ2、しょう油…大さじ2、豆板醤…小さじ1、オイスターソース…小さじ1/2、中華スープの素…1/2個】

B【片栗粉…大さじ1、水…大さじ1】
サラダ油…大さじ1、ごま油…小さじ1

作り方

①長ねぎ、しょうが、にんにくをみじん切りにする。ニラは細かく刻む。豆腐は2cm角のさいの目に切る。



②Aの材料を混ぜ合わせ、合わせ調味料を作つておく。Bを合わせて水とき片栗粉を用意しておく。鍋に水を入れ、中火で加熱する。沸騰したら①の豆腐を入れる。再び沸騰し豆腐がゆれたら火を止め、ザルに上げて水気を切る。

③鍋を中火で予熱する。予熱が完了したら弱火にしてサラダ油をひき、①のねぎ、しょうが、にんにくを炒める。いい香りがしてきたら、ひき肉を入れ、②の合わせ調味料を加え、肉がポロポロになるまでほぐしながら炒める。

④③に豆腐と水を加え、豆腐を崩さないように混ぜながら、1分ほど煮る。

⑤④にニラを加え、水とき片栗粉を鍋全体に広げるように入れて混ぜる。

⑥とろみがついたら火を止め、ごま油をかけて混ぜ、器に盛る。

辛いのが苦手な人やお子様には
豆板醤抜きで作りましょう。



ONE POINT

豆腐の保存法

豆腐は買って来たらパックから取りだし、ボールなどに移し入れ、豆腐がかぶるていど水をはって冷蔵庫で保存しましょう。朝夕水を替えれば2~3日は持ちますよ。

野菜の水分だけで調理する、フランスの煮込み料理。
ウォーターシール効果をいかした栄養たっぷりのメニューです。

ラタトュイユ ソースポット20cm

材料（4人分）／トマト…2個、なす…2個、きゅうり…2本、ピーマン2個
玉ねぎ…1個、トマト水煮缶…1缶、にんにく…1／2片
ローリエ…1枚、塩・こしょう…少々、
オリーブ油（orサラダ油）…大さじ1

作り方

- ①トマトは半分に切り、平らなほうをふせてヘタを切り6等分のくし切りにする。
なすはヘタを取ってからひと口大に切る。きゅうりはそのままひと口大に切る。
ピーマンは半分に切り、中の種を取り除いてから、ひと口大に切る。玉ねぎは皮をむいて半分に切り、平らなほうをふせて6等分のくし切りにする。にんにくは皮をむき、みじん切りにする。
- ②鍋を中火で予熱する。予熱が完了したらオリーブ油をひき、弱火にしてにんにくのみじん切りを炒め、香りが出てきたら、玉ねぎを炒める。玉ねぎがしんなりしてたら、他の野菜も加えて炒める。
- ③全体に油がまわったら、トマトの水煮缶をつぶしながら加え、ローリエの葉を入れ、フタをして5～10分ほど蒸し煮する。
- ④塩・こしょうで調味して味を整え、器に盛っていただく。

くし切りとは…



- 水を加えずに、野菜から出る水分だけで煮るのがポイントです。焦げると野菜の甘みが損なわれるので、弱火で調理しましょう
- ピーマンの他、バブリカ（赤や黄色のピーマン）を入れると彩りがきれいです。
- トマトの水煮缶がなければ入れなくてOK。また、トマトの皮がきになるときは湯むきして取り除くとよいでしょう。

ONE POINT トマトの湯むき



- ①十文字の切り目を入れたトマトを熱湯に入れる。



- ②切り目から皮がむけてきたら水にとり皮をむく。

揚げ物料理の基礎とコツを覚えよう!

揚げ物は温度が決めて。油温をチェックして適温を見きわめましょう。

油温CHECK 天がらの衣や、パン粉を油に落としてチェックします。



低温 (150~160°C)

衣が鍋の底まで沈んでから、浮き上がる。

中温 (170~180°C)

衣が鍋の底まで沈まず、途中から浮き上がる。

高温 (190°C以上)

衣が油の表面で散る。

- 温度が低がつたら、材料を入れずに鍋が適温になるまで加熱する。
- 温度が高がつたら、火を止めて温度を下げましょう。

カラッとおいしい天がら ソーススポット18cm

材料（4人分）／えび…4尾、さつまいも…10cm、なす…2個、
れんこん…10cm、しし唐…8本、生しいたけ…4枚、
青じそ…4枚
天ぷら衣【卵…1個、薄力粉…1カップ、冷水…1カップ】
サラダ油…適量

※冷水は冷蔵庫で冷やした水を使うか、
水に氷を数個入れたものを使う。

作り方

魚介の下ごしらえ

えび／頭を取り、尾を残して殻をむき、つまようじや竹串で背フタを抜き取る。尾の先を斜めに切り、包丁の先や指で尾の水分をしごき出す。(揚げるとき油がはねるのを防ぐため。) 腹側に3ヶ所、浅く切れ目を入れ、背側へそらしてあく。(揚げたとき丸まるのを防ぐため。)

野菜の下ごしらえ

さつまいも／厚さ5mmの輪切りにし、水にさらす。

なす／ヘタを取り、斜め輪切りにして水にさらす。

れんこん／皮をむき厚さ5mmの輪切りにし、酢水にさらす。

しし唐／縦に一カ所包丁で切り目を入れる。(揚げるとき破裂しないように。)
生しいたけ／石づきを切り取り、笠に十文字に切り目を入れる。

青じそ／水で洗い、水気をふき取る。

衣をつくる

ボールに卵をときほぐし、冷水を加える。ふるった小麦粉を入れて、菜箸で大きくさっくりと混ぜる。

粉が少し残っているくらいでOK。

粘りがでるとカラッと揚がらないので気をつけましょう。

揚げる

- ①鍋の底から1／2ていどのサラダ油を注ぎ、160～170度になるまで中火で加熱する。（油温チェック参照）
- ②ペーパータオルや布巾で材料の水気をしっかりふき取る。
- ③材料に衣をつけ、鍋のふちからすべらせるようにそっと入れる。
 - ・衣はあつぼったくならないように、うすぐつけましょう。
 - ・一度にたくさん材料を入れると油の温度が下がってしまうので、表面積の1／2ていどに。

④先に野菜を揚げます。

青じそ、しいたけは裏側にだけ衣をつけて揚げ、さつまいも、れんこん、なす、しし唐は全体に衣をつけて揚げる。衣が固まりかけたら裏返し、揚げる前にもう一度ひっくり返し、網に揚げる。

⑤次に魚介を揚げます。

えびは尾を持って、かるく衣をつけて揚げる。浮いてきたらひっくり返し、回りの泡が小さくなったら網に上げる。

※えびは揚げすぎるとかたくなるので気をつけましょう。

⑥盛り付け

油が切れたら、皿に和紙を敷いて盛り合わせる。

⑦揚げ油のあと始末

熱いうちに網でこしてオイルポットに移す。フタをして、油が冷めてからしまう。

ONE POINT 天ぷらをおいしく食べる

天つゆもおいしいけれど、あっさり食べたいなら、塩につけて食べるのもおすすめ！

普段は味塩をそのままつけて食べてもいいけど、

あもてなしなどには塩に抹茶を混ぜた抹茶塩を添えて出すとオシャレ。

<抹茶塩の作り方>

塩・抹茶……各小さじ1

鍋を弱火で熱して塩を炒り、さらさらになってきたら抹茶を混ぜる。

☆抹茶の代わりに、粉山椒、青のり、七味唐辛子などを混ぜてもおいしいよ。

<天つゆの作り方>

だし汁(P15 参照)…1カップ

みりん…1/4カップ　しょう油…1/4カップ

材料を合わせてさっと煮立て火を止める。



ONE POINT 天ぷら上手になるコツを覚えよう！

- 衣づくりは揚げる直前に。冷水を使ってさっくり混ぜる。
- 野菜や魚類の水分はしっかりふき取る。
- 揚げかすが揚げ物につかないように、こまめにすくいとる。
- 揚げる材料は一度にたくさん入れすぎない。
- 野菜を先に、肉、魚類はあとに揚げる。
- えびやイカは時間をかけると固くなるので手早く揚げる。

サクッとおいしいトンカツ ソーススポット20cm

材料（4人分）／豚ロース肉（トンカツ用）…4枚

塩・こしょう…少々

フライ衣【卵…1個、薄力粉…適宜、パン粉…適宜】

サラダ油…適量

できれば
生パン粉が
おすすめ。

作り方

- ①豚肉は包丁の先を使い、肉と脂身の間に3～4ヶ所ほど浅い切り目を入れ、筋切りをする。（揚げたとき肉が縮むのを防ぐため。）
- ②肉の両面に塩とこしょうをふりかけ、包丁の背で軽くたたいて伸ばす。
- ③薄力粉、とき卵、パン粉をそれぞれ揚げ物バットに用意する。
- ④②の肉から出た水分をキッヂンペーパーで軽く押さえるようにふき取り、薄力粉を肉の両面にまんべんなくまぶし、余分な粉をはたいて落とす。
- ⑤④の肉をとき卵にくぐらせ、広げたパン粉の上に置く。肉の上からパン粉をかけて軽く押さえる。
- ⑥鍋に底から1/3ていどのサラダ油を注ぎ、170～180度になるまで中火で加熱する。（P23油温チェック参照）
- ⑦⑧の肉を1枚ずつ油にすべり込ませるように入れ、少し色づいたら弱火にする。
- ⑧キツネ色になつたらひっくり返し、もう片側もキツネ色になつたら網に上げ、余分な油を切る。（キツネ色とは？ キツネのような茶色のこと。）

ONE POINT

揚げごろはいつ？

揚げごろを見きわめるのははっきり言って「経験」です。

ちょうどよい食べごろのトンカツが揚げられるように頑張りましょう。

タイト！



ONE POINT

冷凍食品利用術！

☆トンカツの冷凍保存のコツ

トンカツは衣をつけてから冷凍しておくと、弁当のおかずなどに使って便利です。衣はふつうより厚めにつけて、よくなじませてから1枚ずつラップに包んで冷凍します。生パン粉はラップにくっついてはがれやすいのでドライパン粉を使いましょう。

☆冷凍食品を揚げるコツ

- 冷凍食品は解凍せず、凍ったまま揚げましょう。

解凍してから揚げると、揚げるときに油がハネてとても危険です。また、パン粉がやわらかくなり、はがれやすくなります。

- 少量ずつ揚げましょう。

大量に油に入れると、油の温度が下がってしまいます。

- 温度に注意しながら揚げましょう。

油の温度が高すぎると、中まで火が通らないうちに表面が焦げてしまいます。

- ・コロッケやフライなどは、180℃の油に入れ、浮いてきたら160℃に温度を下げて中まで火をとあす。

- ・トンカツは二度揚げすることをおすすめします。170℃の油でサッと揚げてから人肌に冷まし、ふたたび170℃の油で中までじっくり火をとおし、キツネ色にこんがり揚げる。

お鍋で作る手作りお菓子

①お鍋で作るカンタンおやつ①

オムレッケーキ ソースポット20cm

用意する道具／ボール、泡だて器、パラフィン紙、布巾、ラップ、竹串 (orつまようじ)
材料（6～8個分）／ホットケーキミックス…200g、卵…1個、水…1/2カップ
バニラエッセンス…少々

作り方

- ①パラフィン紙を直径16cmの丸型に切っておく。
- ②ボールにホットケーキミックス、卵、水、を加えて泡だて器で混ぜ合わせる。よく混ざったらバニラエッセンスをふり入れ、かるく混ぜる
- ③鍋を中火で予熱する。予熱が完了したら弱火にし、切ってあいたパラフィン紙をしく。
- ④②の生地をお玉の1/2ほどすくい、パラフィン紙の上に流し、丸く平らに広げる。
- ⑤フタをして5分ほどじっくり焼く。フタを開け、竹串やつまようじなどで刺してみて、何もついてこなければOK。
- ⑥まな板に取り、まだ熱いうちにパラフィン紙をはがす。かたくしほった濡れ布巾をかけ、乾かないように冷ます。
- ⑦充分に冷めたら、ラップの上に焼き色のついていないほうを下にしてのせ、好みのジャムやクリームをはさみ、ラップごと2つに折り合わせて包む。そのまま冷蔵庫で冷やしていただく。

カップ蒸しケーキ ソースポット20cm

用意する道具／ボール、泡だて器、竹串、アルミカップ6～8個（※プリン型に紙ケースを入れたものでもOK）
材料（6～8個分）／ホットケーキミックス…200g、牛乳…3/4カップ
サラダ油…大さじ2

作り方

- ①ボールにホットケーキミックス、牛乳、サラダ油を入れ、泡だて器でよく混ぜ合わせ、カップの8分目くらいまで生地を流し込む。
- ②鍋に水を底から1cmほど入れ、フタをして中火で加熱する。沸騰したところで①のカップを並べ、フタをして15分ほど蒸す。たまにフタを開けて水がなくなっていないかチェックしてみてね。
- ③フタを開け、竹串をケーキの中央に刺してみて何もついてこなければ出来上がり。

ONE POINT バリエーション

①の生地にジャム、干しうどろ、栗の甘露煮、チーズ、コーンなど、好みのものを入れると、バリエーションがどんどん広がります。いろいろためしてみてね。



オープンがなくたって大丈夫。お鍋だって、おいしいケーキが焼けるんですよ。

⑥スポンジケーキを焼いてみよう!⑥

ケーキ作りの基本は「スポンジケーキ」が上手に焼けるようになること。ふっくらおいしいスポンジケーキが焼けるようになったら、クリームやフルーツでデコレーションしたり、ココアや抹茶でスポンジに味をつけたりと、好みのケーキが作れるようになります。

共立て法で作るスポンジケーキ ソースポット18cm

用意する道具／台ばかり、粉ふるい、ボール、泡だて器、木べら、パラフィン紙
材料（ソースポット18cm 1台分）

／卵…2個、グラニュー糖…60g、薄力粉…60g

無塩バター…15g、バニラエッセンス…少々

型用【バター…適宜、薄力粉…適宜】無塩バターが無ければ普通のバターでも大丈夫です。

作り方

①卵は冷蔵庫から出して、室温にもどしてあく。材料の分量を台ばかりで正確にはかって準備する。

②鍋の内側にバターを塗り、薄力粉をふりかけ、余分な粉を落とす。丸く切ったパラフィン紙を鍋底に敷く。

③薄力粉は1~2回ほど粉ふるいでふるってあく。

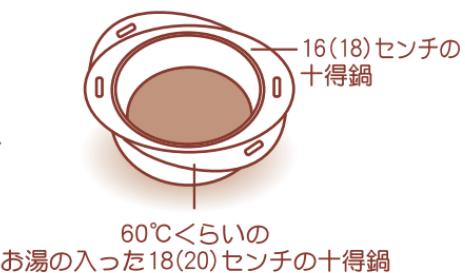
④ボールに卵を割り入れ、泡だて器でよくときほぐす。

⑤④にグラニュー糖を加え、ボールを湯せんにかけて泡だて器で泡立てる。

湯せんのやり方



又は、



⑥中のボールが人肌くらいに温まったら湯せんからはずす。

⑦生地が白くもつたりとなり、泡だて器でくって下に落としたとき、ゆっくりリボン状に落ちる状態になるまで泡だて器でよく泡立てる。泡立てはリズミカルに!

⑧生地にバニラエッセンスを加えて混ぜる。

⑨生地にふるっておいた粉を3~4回に分けて加え、木べらでかるく混ぜ合わせる。

・粉は生地の表面にまんべんなく振り入れる。

・木べらをボールの壁に沿って大きく回し、切るように混ぜる。混ぜすぎて生地に粘りがでないように気をつけて。

⑩⑨に溶かしバターを少しづつ木べらを使って、全体に散らすように加えて、練らずに、切るように混ぜ合わせる。

⑪②の鍋に生地を平らになるように流し入れ、鍋を台の上でかるくトントンと打つて中の空気を抜く。

⑫鍋にフタをして、弱火で30~45分ほど焼く。竹串で中心を刺してみる。竹串にドロッとした生地がついてこなければOK。鍋からスポンジケーキをとりだし、網の上で冷ます。

ONE POINT

こげつく時は

スポンジがどうしてもこげつく場合は、ガスコンロの上に焼き網をしき、その上に鍋を乗せて焼くとよいでしょう。

豆知識

スポンジケーキを作る方法は、全卵のまま使う「共立て法」のほか、卵黄と卵白に分けて使う「別立て法」があります。

<ホイップクリーム>

ホイップクリームはスポンジケーキにはさんだりデコレーションしたり、ケーキづくりには欠かせません。作り方のコツをしっかりマスターしましょう。

材料／生クリーム…200ml グラニュー糖…15g
バニラエッセンス…少々 お好みで洋酒…小さじ1

作り方

①あらかじめ冷蔵庫で冷やしておいたボールに生クリームとグラニュー糖を入れる。

②氷水を入れた別のボールに、①のボールをつけて泡立て器で泡立てる。

均一に泡立つようにボールを少しづつ回しながらリズミカルに泡立てる。

③泡立て器で生クリームをすくいあげたとき、クリームがスープッと流れ落ち、落ちた跡がすぐに消えるくらいになったら（五~六分立ての状態）氷水からははずす。

④さらに泡立て、泡立て器ですくったとき、リボン状に落ちるようになったら（七~八分立て）、バニラエッセンスと洋酒を加える。

スポンジにはさんだり、まわりにぬる場合はこの状態のクリームを使う。

⑤絞り袋に入れてデコレーションに使う場合は、

泡立て器ですくったとき、角が立つくくらい

（九分立て）まで泡立てる。



料理には、食材、調理道具、料理にあった
それぞれの調理法があります。
それらの調理法の基礎を覚えて、
ちょっとしたコツをつかむだけで
料理の腕前もみるみるアップ。
効率よく、上手に、おいしく
料理を作ることができるようになります。
そのうち、レパートリーも広がって
料理をするのがどんどん楽しくなるはずです。
そうなればしめたもの。
だって、お料理が上手くなる本当のコツは
「楽しみながら作ること」だからです。
料理をこれからはじめようというかた、
お料理が苦手というかたなどに、
十得鍋の特長を生かした美味しい料理を
楽しみながら、たくさん作って
もらえたなら嬉しいです。



ご案内係り
十得鍋のじゅつくん

*本文中の材料の分量、時間、火加減などはあくまで目安です。
ご使用になる熱源、食べる人数などに合わせて調整してください。

Let's Cooking!



株式会社 宮崎製作所

〒959-1276 新潟県燕市小池上通り4852-8
TEL.0256-64-2773(代) FAX.0256-64-5728
<http://www.miyazaki-ss.co.jp/>

131110