

作ったら、そのまま食卓へ

# Cook Pot

クックポット レシピカード



-  IH調理器
-  直火
-  電子レンジ
-  オープン

NARUMI



## 白いご飯

おいしいごはん

材料・3～4人分

- ◆ 米 … 2合
- ◆ 水 … 水は、クックポットに米を入れて、クックポットの内側の一番上のラインまで水を入れます。  
(約 400ml ~ 430ml 程度)

作り方

IH調理器

- ① 米は洗って、30分ほど水に浸してザルに上げておきます。
- ② クックポットに①を入れ、クックポット内側の一番上のラインまで水を入れ、フタをし、IH調理器の中火で沸騰するまで加熱します。  
(目安としてフタの蒸気穴から湯気が出はじめる頃)  
その後、弱火で約10分加熱し火を止めます。
- ③ フタをしたまま、IH調理器の上で15分～20分蒸らします。  
最後に全体をざっくり混ぜ合わせます。

※IH調理器の参考火加減

200V・IH調理器

中火：IH調理器・8段階メモリ中「5」 弱火：IH調理器・8段階メモリ中「1」

※加熱時間・火力につきましては、IH調理器の機種により若干異なります。

クックポットの内側には3本のラインが入っています。

- 一番上 = 米2合を炊くときに水を入れるライン。
- 中央 = 500ccのライン。
- 一番下 = 米1合を炊くときに水を入れるライン。

※ラインの水の量は目安となります。  
水の量は、お好みにより調節してください。

材料・4人分

- |                     |                      |
|---------------------|----------------------|
| ◆ りんご …………… 1個      | ◆ 卵 …………… 2個         |
| ◆ バター (ソテー用) …… 20g | ◆ 牛乳 …………… 50ml      |
| ◆ バター …………… 50g     | ◆ ホットケーキミックス …… 150g |
| ◆ 砂糖 …………… 50g      | ◆ 紅茶の葉 …………… 小さじ2    |

作り方

直火 電子レンジ

- ① りんごは皮ごと12等分にし、種を除きます。
- ② クックポットを直火にかけバターを熱し、①を弱火で焼き色が付く程度に両面を焼き、一度取り出します。
- ③ ボールにバターを入れてクリーム状にし、砂糖を加えてさらに練り混ぜます。
- ④ ③に卵と牛乳を加え混ぜ、ホットケーキミックスと紅茶の葉を入れて混ぜ合わせます。
- ⑤ クックポットに④を入れてフタをし、600Wの電子レンジで4分加熱し取り出します。ケーキの表面を平らに均し②を放射線状に並べ、フタをして、さらに4分加熱します。

## アップルティーケーキ

バターの風味とりんごの酸味が美味しい簡単ケーキ







## トマト野菜カレー

かぼちゃ・おくら・トマトなどをたっぷり加えたあっさりカレー。

### 材料・3人分

- |                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| ◆ 牛薄切り肉 …… 150g   | ◆ かぼちゃ …… 100g     |
| ◆ サラダ油 …… 大さじ1    | ◆ おくら …… 3本        |
| ◆ 玉ねぎ（薄切り）… 1/2個分 | ◆ トマト …… 2個        |
| ◆ 水 …… 300ml      | ◆ カレールー …… 3個（50g） |

### 作り方



直火

- ① かぼちゃは一口大に切り、おくらは半分の長さに切り、トマトはくし形に切ります。
- ② クックポットを直火にかけサラダ油を熱し、一口大に切った牛肉と玉ねぎを炒め、牛肉の色が変わったら水とカレールーを加えて中火で10分ほど煮ます。
- ③ ①のかぼちゃを加えて3分ほど煮て、さらにおくらとトマトを加えて3分ほど加熱します。

### 材料・2～4人分

- |   |              |
|---|--------------|
| A | 強力粉 …… 200g  |
|   | オリーブ油 …… 10g |
|   | 砂糖 …… 4g     |
|   | 塩 …… 4g      |

- |   |                |
|---|----------------|
| B | ドライイースト …… 2g  |
|   | 水 …… 100g      |
|   | ◆ 黒オリーブ …… 12粒 |
|   | ◆ ローズマリー …… 少々 |
|   | ◆ 岩塩 …… 小さじ1   |
|   | ◆ オリーブ油 …… 適量  |

### 作り方

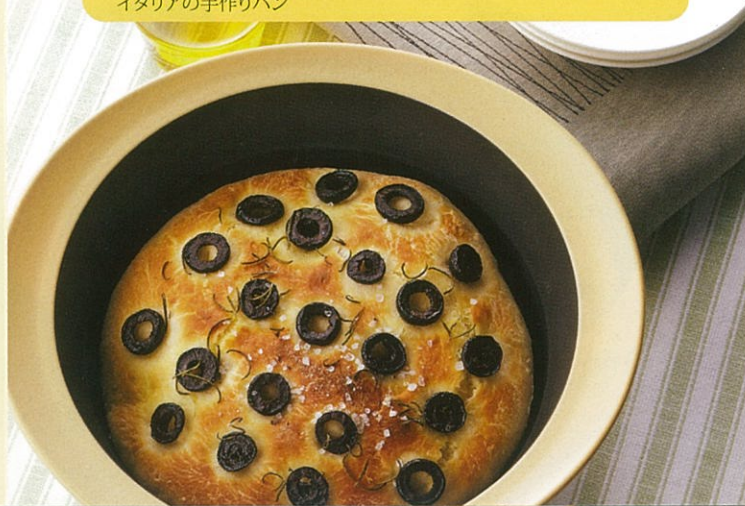


オーブン

- ① AとBをそれぞれに混ぜ合わせておきます。
- ② ボールに①のAとBを入れ混ぜ合わせて、なめらかになるまでこねます。
- ③ ②をクックポットに入る大きさにまるくのばし、オリーブ油を内側に薄く塗ったクックポットに入れます。
- ④ 乾いたふきん、かたくぼった濡れふきんの順に生地をおおい、温かい場所（40℃ほど）で1時間ほど発酵させます。
- ⑤ ④の表面に2～3センチ間隔で指先でくぼみをつけ、オリーブ油をぬり、オリーブを飾り、ローズマリーを散らします。
- ⑥ フタをしなくて、220℃に温めたオーブンで15分焼き、仕上げに岩塩を散らします。オリーブ油をつけていただきます。

## フオカッチャ

イタリアの手作りパン







## お手軽ブイヤベース

トマトベースの簡単にできるブイヤベース。

### 材料・3～4人分

- ◆ いか(胴)…………… 1パイ分
- ◆ 砂抜きしたあさり…………… 200g
- ◆ 有頭えび…………… 4尾(180g)
- ◆ オリーブ油…………… 大さじ2
- ◆ にんにく(みじん切り)… 1かけ分
- ◆ 玉ねぎ(みじん切り)… 1/4 個分
- ◆ セロリ(薄切り)…………… 1/2 本分
- ◆ ホールトマト(缶)…………… 1/2 缶分(200g)
- ◆ 水…………… 200ml
- ◆ ブラックオリーブ…………… 8粒
- ◆ 塩、こしょう…………… 各少々

### 作り方



直火

- ① いかは輪切りに、あさはらぎをこすり合わせてよく洗います。
- ② クックポットを直火にかけオリーブ油を熱し、にんにくと玉ねぎを弱火で炒め、さらにセロリ、①のいかとあさり、えびを加えて中火で炒め合わせます。
- ③ ②につぶしたホールトマトと水、ブラックオリーブを加えてふたをし、途中アクをすくいながら中火で15分煮ます。
- ④ 塩、こしょうで味を調えます。

### 材料・2人分

- ◆ 無頭えび…………… 8尾(160g)
- ◆ 塩・こしょう…………… 各少々
- ◆ 小麦粉…………… 適量
- ◆ 米…………… 1合
- ◆ オリーブ油…………… 大さじ2
- ◆ 白ワイン…………… 90ml
- ◆ 熱湯…………… 360ml
- ◆ 粉チーズ…………… 適量
- ◆ 塩…………… 小さじ1/2
- ◆ 粗びき黒こしょう…………… 少々
- ◆ バジル(あれば)…………… 少々
- ◆ オリーブ油(仕上げ用)…………… 大さじ1

### 作り方

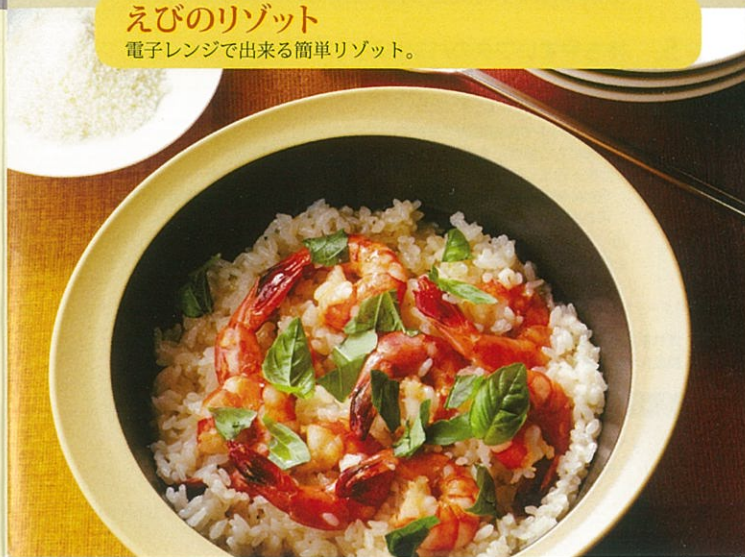


直火 電子レンジ

- ① えびは殻をむき、背ワタを取って軽く塩、こしょうをふり小麦粉をまぶします。
- ② クックポットを直火(中火)にかけオリーブ油大さじ1を熱し、①のえびを焼いて取り出しておきます。
- ③ クックポットにオリーブ油大さじ1を足し、米を中火で炒め、表面の色が変わったら白ワインを入れ、熱湯(360ml)を加えます。
- ④ フタをして、600Wの電子レンジで10分加熱してから、②のえびのをせフタをして、600Wの電子レンジで再び5分加熱します。
- ⑤ 粉チーズをふって混ぜ合わせ、塩・粗びき黒こしょうで味を調え、バジルを散らしオリーブ油をかけます。

## えびのリゾット

電子レンジで出来る簡単リゾット。







## ごちそうおこわ

中華風の炊き込みおこわ。

### 材料・3～4人分

◆もち米	1.5 合	しょうゆ	大さじ 1
◆うるち米	0.5 合	塩	小さじ 1/2
◆干しえび	10 g	A ごま油	大さじ 1
◆焼き豚	50 g	干しえびの戻し汁	50ml
◆にんじん	1/3 本	水	180ml
◆長ねぎ	1 本	◆中華パセリ	適宜
◆しょうが(みじん切り)	1 かけ分		

### 作り方



- ① もち米とうるち米をあわせて洗い、30分ほど水に浸してザルに上げておきます。
- ② 干しえびは水(分量外)につけて戻します。(後でこの戻し水は50ml使用します)
- ③ 焼き豚とにんじんは、1cm角に切り、長ねぎは1cmの長さに切ります。
- ④ クックポットに①の米を入れAを加えてひと混ぜし、②のえび③の焼豚とにんじん、長ねぎ、しょうがを入れフタをし、IH調理器の中火で沸騰するまで加熱します。(目安としてフタの蒸気穴から湯気が出はじめる頃)その後、弱火で約10分加熱し火を止めます。
- ⑤ フタをしたまま、IH調理器の上で15分～20分蒸らします。最後に全体をざっくり混ぜ合わせ、刻んだ中華パセリを散らします。

### ※IH調理器の参考火加減

200V・IH調理器  
 中火：IH調理器・8段階メモリ中「5」 弱火：IH調理器・8段階メモリ中「1」  
 ※加熱時間・火力につきましては、IH調理器の機種により若干異なります。

### 材料・3人分

◆ラザニア	8 枚
◆ミートソース(市販)	400ml
◆ホワイトソース(市販)	200ml
◆ピザ用チーズ	100 g
◆粉チーズ	大さじ 2

### 作り方



オーブン

- ① クックポットに熱湯を沸かし、塩大さじ2を加えてラザニアをゆでます。
- ② ①のラザニアは水にとって冷まし水気をふいておきます。
- ③ クックポットにラザニアを2枚敷き、ミートソースをのせ、その上にラザニアをのせ、ホワイトソースをのせます。
- ④ 同じことを繰り返し、ラザニア、ミートソース、ホワイトソースと順に重ね、一番上にピザ用チーズをのせ、粉チーズをふります。
- ⑤ ふたをしないで、あらかじめ温めておいた230℃のオーブンでチーズに焦げ目が付くまで焼きます。(約15～20分)

## ラザニア

イタリアの家庭料理の定番。







## えびとベーコンのピラフ

えびとベーコンのうま味がポイントのシンプルなピラフ。

### 材料・3~4人分

◆ 米	2 合	◆ バター	10g
◆ 玉ねぎ (みじん切り)	1/4 個分	◆ コンソメの素	1 個
◆ むきえび	100g	◆ 白ワイン	大さじ 1
◆ ベーコン	2 枚	◆ 水	400ml
◆ コーン (缶)	大さじ 2	◆ パセリ (刻み)	少々

### 作り方



直火

- ① 米は洗って、30 分ほど水に浸してザルに上げておきます。
- ② ベーコンは 1 センチ幅に切ります。
- ③ クックポットを直火にかけバターを熱し、弱火で米と玉ねぎを炒め、米の色が変わったら火を止めて、白ワインと水を加えて、ベーコンとむきえび、コーン、コンソメの素をのせ、ふたをし、中火で沸騰するまで加熱します。(目安としてフタの蒸気穴から湯気が出はじめる頃) その後、弱火で約 10 分加熱し火を止めます。
- ④ フタをしたまま 15 分~20 分蒸らします。  
最後に全体をざっくり混ぜ合わせ、刻みパセリを散らします。

### 材料・3人分

◆ 鶏手羽元	6 本 (360g)	◆ 小麦粉	大さじ 4
◆ にんじん	1/3 本	◆ バター	30g
◆ 玉ねぎ	1/4 個	◆ 水	300ml
◆ じゃがいも	1/2 個	◆ コンソメの素	1 個
◆ ブロッコリー	6 房	◆ 豆乳	200ml
◆ サラダ油	大さじ 1	◆ 塩・こしょう	各少々

### 作り方



直火

- ① 玉ねぎはくし形に切り、にんじんは乱切りに、じゃがいもは皮をむいて一口大に切ります。
- ② クックポットを直火にかけサラダ油を熱し、鶏手羽元に焼き目が付くまで焼き、さらに①の野菜とブロッコリーを加えてひと炒めします。
- ③ ②にバターと小麦粉を加えて弱火でゆっくりと炒め合わせます。
- ④ 粉っぽさが無くなったら③に水とコンソメの素を入れて、フタをして直火(中火)で途中で焦がさないように、かき混ぜながら 20 分ほど煮ます。さらに豆乳を加えて 5 分煮て、塩・こしょうで味を調えます。

## 鶏手羽元の豆乳シチュー

鶏手羽元と根菜でつくる豆乳を使ったホワイトシチュー。



# Cook Pot

## クックポットの特徴

1. キッチンで調理して、そのまま食卓へ!
2. 底面に金属皮膜を施してあるので、IH調理器にもご利用いただけます。  
【クックポットでは、IH調理器を使用して炒める調理はおこなわないでください。】  
食材を炒めてからIH調理器で煮込むような調理の場合には、フライパンなどの別の調理器で炒めてからクックポットに移して調理してください。
3. 素材は耐熱性に優れたセラミックです。
4. 吸水率の低い釉薬を使用しているため、料理のだし汁がクックポットに染み込みません。  
土鍋などに不可欠だった、目止めの必要がありません。
5. 持ちやすいフタのハンドル。

### 【もしも、焦げ付いてしまったら…】

- ・クックポットで水を沸騰させます。
  - ・弱火にして重曹を大さじ一杯ほど入れ2～3分間煮ます。
  - ・自然に冷ました後、スポンジなどで洗浄してください。  
(金属タワシや研磨剤付ナイロンタワシ、クレンザーは、表面に傷を付ける可能性がありますので、ご使用にならないでください。)
- 焦げを放置しますと「臭い」や「さらなる焦げ付き」の原因になりますので、こまめなお手入れをおすすめします。

当社製品をご愛用いただきまして、ありがとうございます。  
製品についてお気づきの点がございましたら下記までご意見をお寄せください。

**NARUMI** 鳴海製陶株式会社 〒458-8530 名古屋市緑区鳴海町伝治山3番地

【ホームページ】

<http://www.narumi.co.jp/>

【お客様サービス窓口】

☎ 0120-956710