

マヌルパン

NARUMI Tea Party @zoomでご紹介したマヌルパンのレシピです。
はちみつ&クリームチーズ、バター&にんにくの組み合わせがたまらない！
レシピに記載の「丸パン」は、+visiレシピNo.7をご覧ください。



《マヌルパンの材料》

- ・丸パン 8個
- A [クリームチーズ 70g
はちみつ 15g
- B [おろしにんにく 5g
有塩バター 10g
- ・ピザ用チーズ 適量
- ・刻みパセリ 適量

下準備

- 丸パン +visiココットの丸パンレシピ参照。
市販のパンでもOK!
- A 混ぜて、スイートクリームチーズを作っておく。
- B 混ぜて、ガーリックバターを作っておく。



《マヌルパンの作り方》

- 1) 丸パンに放射状(※の形)の切り込みを入れる。
- 2) 丸パンの切込みに順番に具を入れる。
A → ピザ用チーズ → B の順。
- 3) ココットに2)を並べてフタをし、加熱する。
- 4) バターやチーズが溶けて、好みの焼き色になったら火からおろす。
- 5) 刻みパセリをふりかけ完成。

ワンポイント

刻みパセリは、ガーリックバターに混ぜてもO。

さつまいものグラッセ

繊維が豊富で、栄養たっぷりのさつまいものレシピをご紹介します。
鍋からもフタからもふりそそぐ遠外線、ホクホクの仕上がりです。



《さつまいものグラッセの材料》

- ・ さつまいも 1本
- ・ 水 100cc
- ・ 無塩バター 20g
- ・ 砂糖 大さじ1
- ・ 塩 少々

下準備

さつまいも 一口大の乱切りにし10分程度水(分量外)にさらす。



《さつまいものグラッセの作り方》

- 1) 水を切ったさつまいもをココットに入れる。
- 2) 材料をすべて入れフタをして加熱。
- 3) さつまいもに火が通ったら加熱を止め、全体をざっくり混ぜて完成。

ワンポイント

さつまいもは重ならないように、ココットに広げる。
加熱途中にも全体をざっくり混ぜるとよい。

有塩バターを使用するときは、塩はなくてよい。
レモン汁を加えるとさっぱりとしてO。

エビとかぼちゃの甘酢

栄養満点、彩りも良い「エビとかぼちゃの甘酢」です。

酢の酸味でお箸がすすみます。

コンロ上で調理して、最後の加熱はIH魚焼きグリルやオーブントースターで。

時々ガラスフタ越しに様子を見ながらのほっとく料理がおすすめです。



《かぼちゃとエビの甘酢の材料》

・かぼちゃ	150g (1/8個)	
・エビ	6尾	
・なす	1本	
・ピーマン	2個	
A	酢	大さじ3
	砂糖	大さじ1
	塩	小さじ1/2
	醤油	大さじ1と1/2

下準備

かぼちゃ	包丁が入る程度にレンジで柔らかくし 5mm程度の厚さに切っておく。
えび	下処理(背ワタをとり、片栗粉と塩でよくもみ 水で流す。酒をひとふりする。)をしておく。
なす・ピーマン	乱切りに切ると食べごたえ◎



加熱は、IH魚焼きグリルや
オーブントースターでOK!
タイマー使用のほっとく調理でO

《かぼちゃとエビの甘酢の作り方》

- 1) エビはキッチンペーパー等で水気をとる。
- 2) 油を引いたココットに、エビ、なす、かぼちゃを入れて、油がなじむ程度にコンロで軽く炒める。
- 3) ピーマンを加えて、Aをまわしかけ全体をざっくり混ぜる。
- 4) フタをしてIHグリルやオーブントースターで加熱。かぼちゃに火が通ったら完成。

ワンポイント

そのままコンロで加熱でももちろんO。
グリルやトースターに移せば、コンロが空くので次の料理にとりかかれます!

パンプキンチーズケーキ

柔らかい甘さがたまらない「パンプキンチーズケーキ」をご紹介します。
ココットをケーキの型に使用し、焼いて寝かせてそのままテーブルへ。
ココットに入れたままデコレーション。ココットが、まるで黒い額縁のようで、
デコレーションが決まります！生クリームやチョコチップ、ミント。お子さまと一緒に
デコレーションするのも楽しそうですね♪



《パンプキンチーズケーキの材料》

- ・ かぼちゃ 200g (1/6個)
- ・ クリームチーズ 200g
- ・ 砂糖 大さじ5
- ・ 卵 1個
- ・ 豆乳 100cc
- ・ チョコレートペン 1本
- ・ 粉砂糖 適量

下準備

- かぼちゃ レンジで加熱し種と皮を除き、黄色い実の部分だけを裏ごししておく。
クリームチーズ 室温に戻しておく。



《パンプキンチーズケーキの作り方》

- 1) クリームチーズと砂糖をしっかり混ぜる。
- 2) 溶き卵を1)に少しずつこし入れよく混ぜる。
- 3) かぼちゃと豆乳を加えて混ぜる。
- 4) フタをしてIHグリルやオーブントースターで加熱。
- 5) 竹串を刺して液がついてなくなったら加熱をやめる。ココットのフチが少し焦げて浮いてくるのが目安。
- 6) 粗熱をとり冷蔵庫で一晩寝かせる。
- 7) チョコレートペンと粉砂糖でデコレーションして完成。

鮭と野菜の蒸しもの

鉄鍋＝お肉のイメージが強いかもしれませんが、遠赤外線はお魚料理にも力を発揮します。遠赤外線でお魚のうまみをぎゅっと閉じ込め、中はジューシー！
肉汁ならぬ魚汁は、あますことなくお野菜に含ませて。
塩鮭を使えば味付けなしでも良いかも。お好みで加減してくださいね。



《鮭と野菜の蒸しものの材料》

- ・ 鮭 適量
- ・ 残り野菜 (以下、写真の例)
 - キャベツ
 - もやし
 - にんじん
- ・ ポン酢 適量
お好みのドレッシングでOK



《鮭と野菜の蒸しものの作り方》

- 1) ココットに野菜を入れる。
- 2) 野菜の上に鮭をのせる。
- 3) フタをして加熱。
- 4) 鮭に火が通ったら完成。
お皿にとって、ポン酢など好みのドレッシングでいただく。

簡単焼き野菜

フォロワー様の「簡単レシピを教えて欲しい」とのご要望におこたえし、NARUMI Tea Party@zoomでご紹介したレシピを掲載します。
野菜は冷蔵庫の残り野菜でOK。もう一品欲しい、野菜がたりないなあ、というときおススメです。



《簡単焼き野菜 材料》

- ・好みの野菜 適量
※写真は プチトマト、オクラ、シントウ、パプリカ
- ・オリーブオイル 適量
- ・塩 適量
- ・チーズ 適量



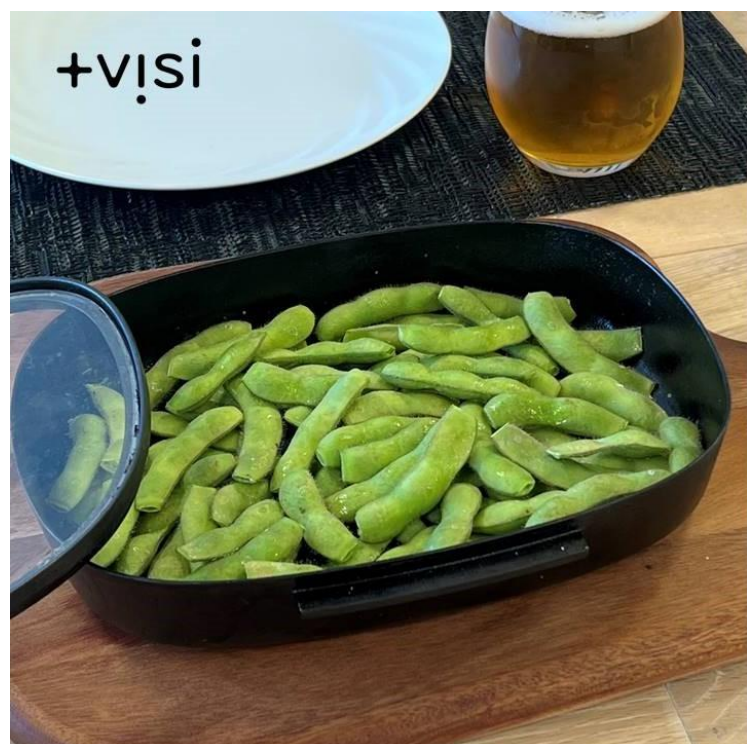
《簡単焼き野菜 作り方》

- 1) ココットにオリーブオイルを塗る。
- 2) カットした野菜、オリーブオイル、塩を入れ、最後にチーズをのせる。
- 3) フタをして焼き目がつくまで加熱。
お好みで、ブラックペッパーを加えても◎

無水枝豆

ビールが美味しい季節にぴったりの一品。

+visiココットは、調理してそのまま食卓へ出せるのが嬉しい!とのお声をいただいております。洗った時に枝豆についてのお水だけで作る枝豆は、『とりあえずビール!』のお供におすすめです。



《無水枝豆の材料》

- ・枝豆 適量（写真は200g）
- ・塩 適量

※塩は多すぎず、物足りない時にだけ
完成後に追加でからめると、
塩分をとりすぎることなくおススメ。



《無水枝豆の作り方》

- 1) 枝豆はこすり合わせるようにして水でしっかり洗う。
- 2) 枝豆の両端を切り落とす。
- 3) 塩をしっかりとみこむ。
- 4) ココットに入れフタをして加熱。
お好みの固さで火を止め完成。
予熱をうまく使うと良い。

エリンギのバター醤油炒め

食感がしっかりしているエリンギを、みんな大好きバター醤油で味付け。さっと作れて、満足度も高い一品です。フタして蒸し焼きにするから、多めに入れて重なってもOK!バター醤油が均等に絡むよう、最後にしっかり混ぜてくださいね。一年を通していただけるエリンギは、冷蔵庫に常備しておくとお宝します。もう一品欲しいとき、ワンプレートディッシュにそえても◎ブラックペッパーをかければアクセントになります。



《エリンギのバター醤油炒めの材料》

- ・エリンギ 適量（スライス）
- ・バター 適量
- ・醤油 適量
- ・ブラックペッパー お好みで



《エリンギのバター醤油炒め の作り方》

- 1) ココットにバターを塗る。
- 2) エリンギとバターを入れ、醤油をまわしかけ、フタして加熱。
- 3) エリンギに火が通ったら、火を止めフタを開け、菜箸でよく混ぜ完成。

ズッキーニとプチトマトのグリル

調理してそのまま食卓へ。食卓がパツと明るくなる一品をご紹介します。
プチトマトもズッキーニも生で食べられるお野菜だから、見た目に良い感じになれば、基本OKです！ズッキーニに焼き色をつけたら、好みの固さまで加熱して完成です。とろけるチーズをのせるもおすすめ。



《ズッキーニとプチトマトのグリル の材料》

- ・ズッキーニ 適量（輪切り）
- ・プチトマト 適量
- ・オリーブオイル 適量
- ・岩塩 適量

※お好みでチーズをのせても◎



《ズッキーニとプチトマトのグリル の作り方》

- 1) オリーブオイルを塗ったココットに、ズッキーニを並べ加熱する。下火のみが良い。
- 2) 焦げ目がついたらズッキーニを裏返し、プチトマトを入れ、オリーブオイルと岩塩をまわしかけ、フタをし加熱する。上下加熱が良い。
- 3) お好みの固さで火を止め完成。

アサリの酒蒸し

アサリのおいしさを存分に味わえる、酒蒸しレシピをご紹介します。
ポイントひとつめは、加熱しすぎないこと。1個目のアサリの口が開いたら火を止めて、後は余熱で。フタしたまま蒸し具合が見えるのが嬉しいですね！
ポイントふたつめは、料理酒ではなく日本酒を使うこと。味も香りも違います。
飲みきれずに残っている日本酒はありませんか？ぜひお試しください！



《アサリの酒蒸しの材料》

- ・アサリ 適量（写真は300g）
- ・日本酒 底に広がる位
（写真は大きじ3）

※料理酒ではなく日本酒がおすすめ。
アサリの塩分で美味しくできます。



《アサリの酒蒸しの作り方》

- 1) 塩抜きをしたアサリと日本酒をココットに入れる。
- 2) フタをして加熱する。
- 3) 1個目のアサリの口が開いたら火を止める。後は余熱で。
すべてのアサリの口が開いたら完成。

チョコレートフォンデュ

とっても簡単で、豪華なスイーツレシピをご紹介します。
新生活はじまりましたね。新しい生活には慣れましたか？
生活の変化で少しずつ疲れがたまっている心と体へ。
あま〜いチョコとフルーツで、贅沢な時間をお楽しみください。
チョコの種類で優しい味にも、ビターにもなります。



《チョコレートフォンデュの材料》

- ・チョコレート 200g
- ・牛乳 100cc
- ・季節のフルーツなどお好みで
写真は、イチゴ・オレンジ・キウイ
バナナ・パイナップル・マシュマロ・
プチシュークリーム・クッキー。
適当な大きさにカットしておく。

《チョコレートフォンデュの作り方》

- 1) ココットに牛乳を入れ、沸騰する直前まで温め弱火にする。
- 2) 刻んだチョコレートを少しずつ加え、ヘラでよく混ぜて溶かす。
- 3) チョコレートが完全に溶けたら完成。

※卓上IH等でごく弱火で温めながらや、火からおろして冷めても楽しめます。



新たまねぎのグリル

季節のものをいただく。

収穫後乾燥させずにすぐ出荷される新たまねぎは、みずみずしくて柔らかいのが特徴です。加熱することで、甘くてトロトロに。素材の味が楽しめます♪
チーズをのせても◎



《新たまねぎのグリルの材料》

- ・新たまねぎ 小2個程度
5～10mmの輪切りに
- ・オリーブオイル 適量
- ・岩塩、黒胡椒 適量
岩塩がなければ普通の塩でOK



《新たまねぎのグリルの作り方》

- 1) オリーブオイルを塗ったココットに新たまねぎを並べる。
 - 2) 新たまねぎの上に、オリーブオイル、岩塩、黒胡椒をかける。
 - 3) フタをして加熱。
 - 4) 新たまねぎがしんなりしたら完成。
- お好みでチーズをのせてもOK。

菜の花のオリーブオイル蒸し

季節のものをいただく。

定番のお浸しや辛子和えも良いですが、オリーブオイルとにんにくで洋風に仕立てるのはいかがでしょう。菜の花のほろ苦さとのバランスで、にんにくは多めがおススメです。



《菜の花のオリーブ蒸しの材料》

- ・菜の花 1束 5cm中に切る
- ・にんにく 1〜2かけ みじん切り
- ・塩 1つまみ
- ・オリーブオイル 適量

コンロを他の料理に使いかけたので
軽く絡めた後はトースターを使用



《菜の花のオリーブ蒸しの作り方》

- 1) オリーブオイルを多めに塗ったココットに
にんにくと塩を入れて弱火で加熱。
- 2) にんにくの香りがたってきたら、
菜の花をいれて軽くからませる。
- 3) フタをして加熱。
- 4) 菜の花が鮮やかな緑になったら完成。

エリンギのパン粉焼き

超簡単なのにボリュームで満足度高い一品。
エリンギだけで、メインディッシュになります！
急な来客にもおすすめです♪
香辛料はお好みのものをチョイスで◎



《エリンギのパン粉焼きの材料》

- ・エリンギ 適量
- ・マヨネーズ 適量
- ・パン粉 適量
- ・チーズ 適量
- ・パセリ、黒胡椒などお好みで

《エリンギのパン粉焼きの作り方》

- 1) トースターを余熱しておく。
 - 2) 厚さ5mmに切ったエリンギをココットに広げてマヨネーズをぬる。
 - 3) チーズをのせ、パン粉をたっぷりのせ、フタをしてトースターへ。
 - 4) エリンギに火がとおったら完成。
- ・お好みでパセリや黒胡椒を加えると良い。
 - ・余熱をすることで調理時間が短くなる。

スモークささみ

アウトドアはもちろん、ご家庭でも簡単にできるスモーク（燻製）レシピ。

『家飲み』おつまみがワンランクアップすること間違いなし☆冷蔵庫にあったささみを、お庭でスモーク！キッチンで下ごしらえをした後お庭へ。+visiココットだから、色が変わる様子も見えるのがやっぱり嬉しいポイント♪下火のみでしっかり煙が出るまでは強火で加熱すること、食材の水気をしっかり拭いておくことがポイントです。調理器具により加熱時間が異なります。（風よけはあった方が良いでしょう）



《スモークささみの材料》

- ・スモークチップ 1にぎり
- ・ささみ 好みの量
スジをとり、塩と砂糖適量(1:1)を揉みこみ冷蔵庫でしばらく寝かせる。
- ・金網（写真のものは100均で入手）
- ・アルミホイル
底に敷いておくとお手入れが楽
肉汁受けにもなる。



《スモークささみの作り方》

- 1) ささみはしっかり水気を拭く。
- 2) ココットの底にアルミホイルを敷き、スモークチップを置く。肉汁がチップに直接触れないようさらにアルミホイルをのせ金網を置く。
- 3) 金網の上にささみをのせフタをし、強火で加熱。
- 4) 煙がたってきたら火を弱める。
- 5) 好みの色がついたら完成。

※下火のみが良いです。

※直火でもIHでも作れます。

※調理器具により加熱時間が異なります。

スモークシシャモとタコ

アウトドアはもちろん、ご家庭でも簡単にできるスモーク（燻製）レシピ。
『家飲み』おつまみがワンランクアップすること間違いなし☆次はシシャモとタコ。
+visiココットだから、色が変わる様子も見えるのが嬉しいポイント♪
下火のみでしっかり煙が出るまでは強火で加熱すること、食材の水気をしっかり拭いておくことがポイントです。調理器具により加熱時間が異なります。



《スモークシシャモとタコの材料》

- ・スモークチップ 1にぎり
- ・シシャモ 好みの量
- ・ゆで（蒸し）タコ 好みの量
- ・金網（写真のものは100均で入手）
- ・アルミホイル
（底に敷いておくとお手入れが楽）



《スモークシシャモとタコの作り方》

- 1) シシャモとタコはしっかり水気を拭いておく。
- 2) ココットの底にアルミホイルを敷き、その上にスモークチップ、金網を置く。
- 3) 金網の上にシシャモとタコをのせフタをし、強火で加熱。
- 4) 煙がたってきたら火を弱める。
- 5) 好みの色がついたら完成。

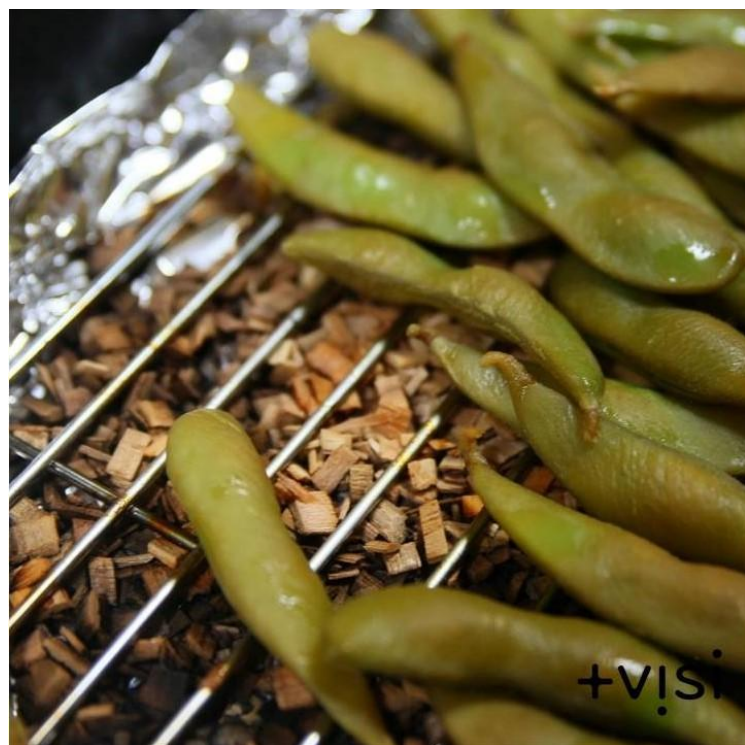
※下火のみが良いです。

※直火でもIHでも作れます。

※調理器具により加熱時間が異なります。

スモーク枝豆

アウトドアはもちろん、ご家庭でも簡単にできるスモーク（燻製）レシピ。
『家飲み』おつまみがワンランクアップすること間違いなし☆まずは枝豆から。
レシピでは、一年中入手可能な冷凍枝豆を使用しました。下火のみでしっかり煙が出るまでは強火で加熱すること、食材の水気をしっかり拭いておくことがポイントです。調理器具により加熱時間が異なります。卓上IH調理器でもできました♪



《スモーク枝豆の材料》

- ・スモークチップ 1にぎり
- ・冷凍枝豆（塩味付） 好みの量
- ・金網（写真のものは100均で入手）
- ・アルミホイル
（底に敷いておくとお手入れが楽）



《スモーク枝豆の作り方》

- 1) 冷凍枝豆は袋に記載の手順で解凍しておく。
- 2) ココットの底にアルミホイルを敷き、その上にスモークチップ、金網を置く。
- 3) 金網の上にしっかり水気を拭いた枝豆を広げフタをし、強火で加熱。
- 4) 煙がたってきたら火を弱める。
- 5) 好みの色がついたら完成。

※下火のみが良いです。

※直火でもIHでも作れます。

※調理器具により加熱時間が異なります。

鶏もも肉のコンフィ

コンフィとはフランス料理の調理法のこと。弱火でじっくり煮込むオイル煮。意外に簡単で、鉄を育てるのにぴったりの料理です。しっとり柔らかいお肉はやみつきに！ ローリエなどレシピ以外のお好みのハーブを加えても◎



《鶏もも肉のコンフィの材料》

- ・鶏もも肉 1枚（筋を切っておく）
- ・塩 小さじ1
- ・にんにく 2かけ
- ・ローズマリー 適量
- ・オリーブオイル ひたひたまで
（写真は450cc）



卓上IHで作ってみました！



《鶏もも肉のコンフィの作り方》

- 1) 鶏もも肉に塩をしっかりと揉みこむ。
- 2) オリーブオイルを引いて加熱したココットで、皮目に焼き色を付ける。
- 3) にんにく、ローズマリー、オリーブオイルをひたひたまで入れフタをし、中火で加熱。
- 4) グツグツしてきたら、弱火にして40分～50分ほど煮込み完成。

※焼き色は最後に、煮込んだ後につけると、よりカリッと香ばしくなります。

※胡椒やピンクペッパー、一緒に煮たニンニクをつぶしてそえるのもおすすめです。

※残ったオリーブオイルは、香りが付いて、調理やドレッシングに再利用できます。

+visi

牛すき

お肉と鑄鉄は相性抜群！そのままおかずとしてはもちろん、ご飯にかけて牛すき丼、うどんにかけて牛すきうどんなどバリエーション豊かに楽しめます。
お野菜や焼き豆腐をたして1人すき焼きも楽しめちゃう☆



《牛すきの材料》

- ・牛肉薄切り 250g
- ・玉ねぎ くし切り 中1個
- ・ショウガ 適量（お好みで）
- ・割り下
醤油30cc、みりん30cc、
酒30cc、砂糖大さじ1

《牛すきの作り方》

- 1) 割り下の材料を合わせておく。
- 2) 牛脂（分量外・なければサラダ油でOK）をココットに塗り、ショウガ、玉ねぎ、牛肉を入れる。
- 3) 割り下を回し入れ加熱。お好みのタイミングで火を止め完成。

ご飯やうどんにかけて◎
卵黄や薬味をお好みでそえて。

残り野菜で作る 蒸し野菜と豆腐ハンバーグ

メインディッシュを温めるついでに、お野菜から出る水分だけで蒸し野菜が作れます。
残り野菜で手軽に一品。時短でヘルシーが嬉しいレシピ♪



《残り野菜で作る

蒸し野菜と豆腐ハンバーグ 材料》

- ・豆腐ハンバーグ (お惣菜、温めるだけのもの)
- ・残り野菜 (以下、写真の例)
 - 大根 2~3cm (太めの千切り)
 - 人参 2~3cm (太めの千切り)
 - ジャガイモ 1個 (一口大)
 - もやし 適量
- ・オリーブオイル

《残り野菜で作る

蒸し野菜と豆腐ハンバーグ 作り方》

- 1) オリーブオイルを塗ったココットに大根をしきつめ、豆腐ハンバーグをおく。
- 2) 豆腐ハンバーグの周りに残り野菜をおく。
- 3) フタをして加熱。大きな根菜に火が通ったら完成。彩に茹でブロッコリーを飾ると良い。

お好みのドレッシングやポン酢でいただく。
加熱の前に軽く塩コショウで味付けしても良い。
豆腐ハンバーグには自家製柚子胡椒がおすすめ!

チーズと彩り野菜とチキンの ケチャップ焼き

やわらかいお肉に玉ねぎの甘みとトロっとしたケチャップソースがたまらない。ご家庭にある調味料で♪トマトの酸味が苦手な方、小さいお子様にも食べやすいケチャップとソースで仕上げました。チーズをたっぷりのせてクリスマスにも!ソースとしても使えて、グラタンやドリアにしても

★今回は、Nadiaアーティスト(料理研究家)の長谷美穂さんからレシピをいただきました♪ありがとうございます!



+V!Si
©チーズたっぷりバージョン

《チーズと彩り野菜とチキンの ケチャップ焼き 材料》

- ・鶏もも肉 1枚(1口大に切る)
- ・玉ねぎ 1/2個(みじん切り)
- ・パプリカ(赤・黄色) 各1/2個(乱切り)
- ・しめじ 適量(ほぐす)
- ・ブロッコリー 適量(小房に分ける)
- ・A. ケチャップ大さじ1と1/2
ウスターソース1と1/2
きび糖(砂糖)、酒 各小さじ1
にんにく、コンソメ 各小さじ1/2
- ・オリーブオイル、ピザ用チーズ 適量

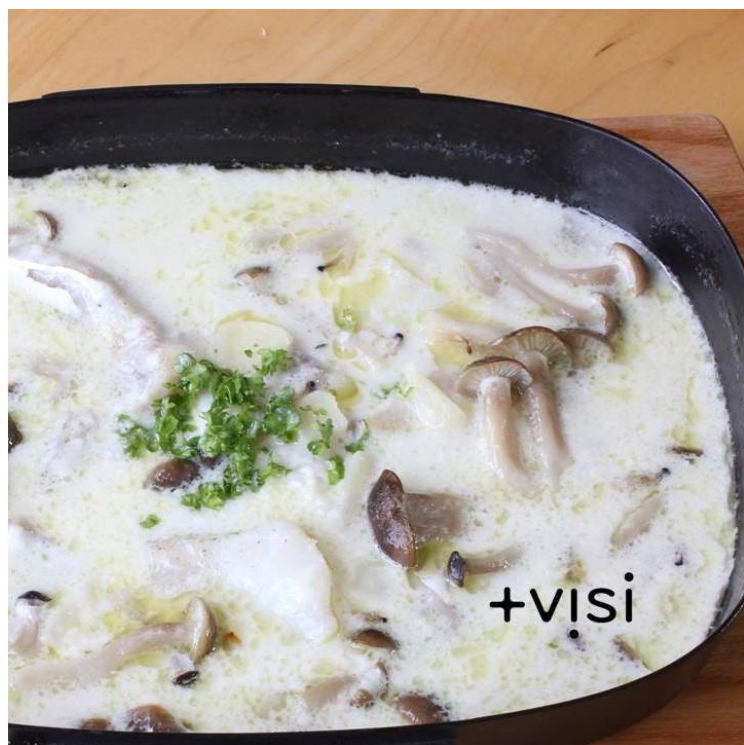
《チーズと彩り野菜とチキンの ケチャップ焼き 作り方》

- 1) ココットにオリーブオイルを塗る。
- 2) A、玉ねぎ、しめじ、パプリカ、鶏肉(皮目を上にする)を入れ、ピザ用チーズをのせる。
- 3) フタをして焼き目がつくまで加熱。
鶏肉に火がとおれば完成。
お好みでレモンを絞っても良い。



白身魚ときのこの ガーリッククリームスープ

ほかほかのクリームスープで、身体の内側からしっかり温まります。



《白身魚ときのこの

ガーリッククリームスープ 材料》

- ・白身魚 4枚
適当な大きさに切って塩コショウで下味をつけておく。
- ・お好みのきのこ 適量
- ・バター 適量
- ・ニンニクスライス 適量
- ・生クリーム100cc、みりん50cc、水150cc
- ・コンソメキューブ 1/2個

《白身魚ときのこの

ガーリッククリームスープ 作り方》

- 1) ココットにバターを塗って、魚ときのこ、ニンニクスライスを入れる。
- 2) 生クリーム、みりん、水を上から注ぎ入れる。
- 3) コンソメをつぶしながら入れる。
- 4) 魚に火がとおって、お好みのとろみになるまで煮詰める。

・彩りにパセリのみじん切りを加えると良い。

きのこのアヒージョ

きのこをテーマに一品。材料を入れて煮るだけで、季節を感じる一品になります。フタはしなくてもOKですが、油汚れが気になる方は、フタをご使用ください！



《きのこのアヒージョの材料》

- ・お好みのきのこ 適量
舞茸、マッシュルームなど。
石づきを取って食べやすい大きさに切っておく
- ・オリーブオイル 適量(約200cc)
材料が半分くらい浸かる程度
- ・塩 適量(1~2つまみ)
- ・ニンニク(スライス) 適量(2~3カケ)
- ・鷹の爪(輪切り) 適量



《きのこのアヒージョの作り方》

- 1) ココットにオリーブオイル、ニンニクスライス、鷹の爪、塩を入れて火にかける。
 - 2) ニンニクの香りが立ったら、きのこを加える。
 - 3) きのこに火がとおったら完成。
- ・彩りにパセリのみじん切りを加えると良い。
 - ・2) でウィンナーやエビなどを加えても良い。

ラタトウユ

トマトの酸味がさわやかなラタトウユレシピのご紹介です。冷やしてもおいしくいただけます。



《ラタトウユの材料》

- ・トマト 小3個
- ・ズッキーニ 1/2本
- ・なす 1/2本
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・黄パプリカ 1/2個
- ・ベーコンブロック 50g
- ・ニンニク 2カケ (みじん切り)
- ・ローリエ 1枚

野菜とベーコンは1cm程度の角切りにしておく。
トマトの皮が気になる方は湯むきしておく。

《ラタトウユの作り方》

- 1) オリーブオイルを引いたココットで、
香りが立つまでニンニクを炒める。
- 2) トマトとローリエ以外の材料を
入れ、油がなじむまで炒める。
- 3) 油がなじんだらトマトを加え
ざっくり混ぜる。ローリエを入れ、
蓋をして20分程度煮込む。

味が物足りなかったら塩コショウを
入れる。隠し味にミソを入れても良い。

お弁当のおかず3品

忙しい朝は、まとめて一度に作る時短調理がおすすめ。フタがあるから庫内が汚れず後片付けまで時短です♪



《お弁当のおかず3品の材料》

【A】ささみの蒸し焼き

- ・ささみ 3本、塩麴 大さじ1
筋を取り一口大に切って、塩麴に15分程度つけておく(塩麴がなければだし醤油でもOK)

【B】人参の金ぴら風

- ・カット人参 30g程度、だし醤油 小さじ1
ゴマ油 小さじ1、ゴマ 適量(お好みで)

【C】ブロッコリーの添え物

- ・冷凍ブロッコリー、マジックソルト 適量



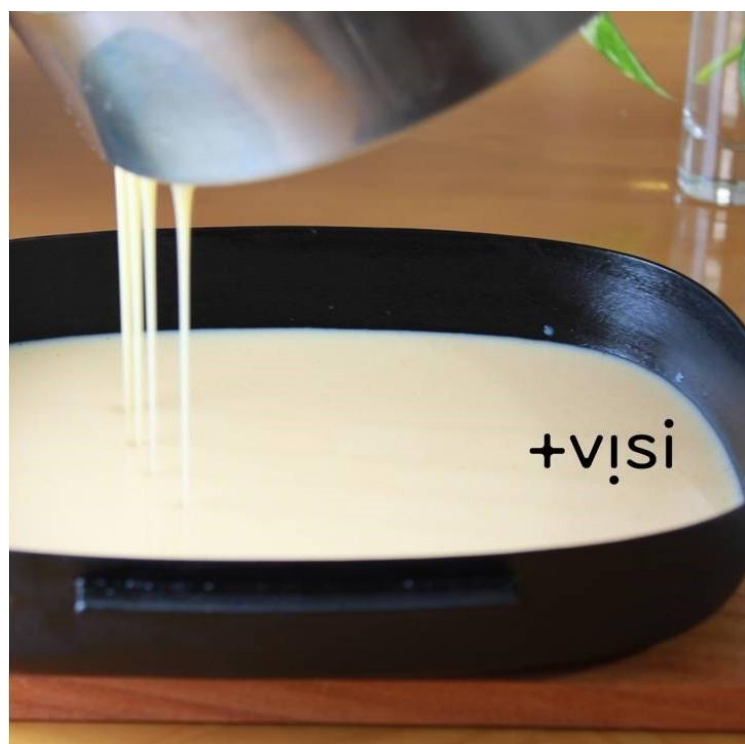
《お弁当のおかず3品の作り方》

- 1) 塩麴につけておいたささみと、冷凍ブロッコリーとカット人参をココットに入れる。
 - 2) ささみに火がとおるまで加熱する。
- 【A】ささみ 完成。
- 【B】人参にだし醤油とゴマ油を絡め、ゴマをのせて完成。
- 【C】ブロッコリーにマジックソルトをまぶして完成。

窯出しプリン

加熱を止めるタイミングはやや早めで。予熱を上手に使うってココットいっぱいの滑らかプリンを作りませんか？

お皿にとりわけて、カラメルソースやバニラアイスなど、好みのトッピングをお楽しみください。



《窯出しプリンの材料》

- ・玉子 3個
- ・牛乳（又は豆乳）300cc
- ・砂糖 45g
- ・バニラエッセンス 数滴



《窯出しプリンの作り方》

- 1) 材料を全てボウルに入れ、泡立て器でかきまぜる。
- 2) ザルでこしながら、ココットに入れる。
- 3) 中火で加熱し、鍋肌が沸々し始めたら火を止める。
- 4) 後は余熱で。表面に膜が張った状態になるまで置いておく。

丸パン

低温で長時間かけて発酵すれば、こねる作業をさほどがんばらなくてもおいしいパンが焼けます。前日の夕方までに生地を作っておいて、翌日食べる直前に焼くのがおすすめです。お好みでドライフルーツや上手に発酵出来たらちぎりパンのようにココットいっぱいになります。フタをしたままパンの膨らむ様子をお楽しみください♪



《丸パンの材料》

- ・A. 強力粉 200g、塩 2g、砂糖 15g
Aはあらかじめよく混ぜておく。
- ・B. ドライイースト 2g、水 40cc
牛乳 (or 豆乳) 100cc
水と牛乳を合わせ人肌に温め、
上からドライイーストを振り入れ、
ドライイーストが水を含むまで
1分程度置く。
- ・無塩バター 10g

冷蔵庫発酵前



冷蔵庫発酵後



《丸パンの作り方～1/2》

- 1) BをAに一気に加え、ヘラでよく混ぜる。
- 2) 生地に粉っぽさがなくなったら、手で生地をたたむようにこねる。生地が均一で、ひとつにまとまるようになるまでこねる。
- 3) 一つに丸め、ラップをして10分程度置いた後、バターを加え生地に練りこむ。握りつぶすように、均一で滑らかになるまでこねる。
- 4) ひとつにまとめてタッパに入れ、冷蔵庫で一晩(8時間以上)寝かせる。

《丸パンの作り方～2/2》

- 5) 生地を冷蔵庫から出し、スケッパーなどで8等分し丸める。
- 6) 丸めるときは、閉じ目が表に出ないように、表面がつるんとなるように丸め、閉じ目を下にしてココットに並べフタをする。
- 7) トースター強で、好みの焼き目がつくまで焼いたら完成。

生地づくりはホームベーカリーに任せ焼くところだけココットを使ってもOK!

モーニングプレート

+visiココットひとつで、手軽にモーニングプレートが作れます。材料も分量もお好みで調整してください。

フタをしたまま目玉焼きの焼け具合を見れるのが嬉しいポイントです。



《モーニングプレートの材料》

- ・卵 お好みの量 (写真は4個)
- ・あらびきウィンナー お好みの量
- ・冷凍ブロッコリー お好みの量
- ・プチトマト お好みの量
- ・オリーブオイル (サラダ油でもOK)
- ・塩、コショウ 少々

《モーニングプレートの作り方》

- 1) オリーブオイルを引いたココットを平らなところに置き、卵を割り入れる。
 - 2) 隙間にその他の材料を入れる。
 - 3) 塩コショウをしてフタをして加熱。
 - 4) フタ越しに様子を見て、好みの固さまで玉子に火がとおったら完成。
- ・卵と卵の間にウィンナーを置くと、卵の黄身がくっつくのを防げます。
 - ・少し早めに加熱を止めると良いです。

ご飯を炊く

水の量はお米の1.2倍。これさえ覚えておけば、遠赤外線でふっくらツヤツヤのご飯が、お好みの量で炊けます。

フタをしたまま沸騰の様子を確認でき失敗なしです。



《ご飯を炊く～分量》

- ・お米 お好みの量(1～2合)
- ・水 お米の1.2倍(体積)
 - 1合(180cc)・・・約200cc
 - 2合(360cc)・・・約430cc

《ご飯を炊く～炊き方》

- 1)お米を洗ってザルに上げ、約30分置く。
- 2)お米と水をココットに入れ、お米の表面を平らにならす。
- 3)強火で加熱し沸騰したら中火に。
- 4)水分がなくなったら火を止める。
お焦げを作りたい場合は、ほんのり香ばしい香りがするまで待って火を止める。
- 5)そのまま約10分間蒸らす。

パエリア

魚貝類を先に加熱しておかなくても、一度に調理できます。フタをしたままスープの煮立つ様子など確認できます。加熱を止めても鍋底から、フタから、余熱で温めます。テーブルに置いてフタを開けた瞬間に、おいしい香りがひろがります。



《パエリアの材料》

- ・有頭エビ 4尾 (背ワタを取っておく)
 - ・ベビーホタテ 適量
 - ・パプリカ 1/4 (1cm角切)
 - ・ニンニク ひとかけ (みじん切り)
 - ・玉ねぎ 1/4 (みじん切り)
 - ・お米 1合 (洗わない生米のまま使用)
 - ・サフラン 適量
(水180ccに約20分浸し黄色く発色させておく)
 - ・A.コンソメキューブ 1/2個、塩・胡椒 少々
- パセリやスライスオリーブを飾ると豪華に。

《パエリアの作り方》

- 1) オリーブオイルを引いたココットで、ニンニク、玉ねぎを炒める。
- 2) 玉ねぎが半透明になったら生米を加えてさらに炒める。
- 3) お米が半透明になったら火を止め、サフラン水とAを入れよく混ぜる。
- 4) エビ、ホタテ、パプリカをのせて蓋をしてグリルやトースターで加熱。
- 5) 水分がなくなったら火を止めて、庫内でそのまま、鍋肌に少し焦げが見えるまで蒸らし完成。

焼きリンゴ

+visiココットならではのレシピを紹介して欲しい、というご要望におこたえてスイーツレシピをUPします。

加熱を止めても鍋底から、フタから、余熱で温めます。お好みのところでフタを開けた瞬間に、おいしい香りがひろがります。



《焼きリンゴの材料》

- ・リンゴ 1個
- ・無塩バター 35g
- ・シナモンパウダー 適量
- ・ドライフルーツ お好みで
- ・ミックスナッツ お好みで



《焼きリンゴの作り方》

- 1) リンゴを5mm厚程度にカットしココットに並べる。
- 2) 1)の上にバター、シナモンをのせる。
砕いたミックスナッツやドライフルーツも一緒に
- 3) 蓋をしてグリルやトースターで加熱。
- 4) バターが溶けてグツグツし始めたら火からおろしあとは余熱で。
- 5) ガラス越しに見て、お好みのところで蓋を開けて完成。

余熱で調理が進むので、早めに火からおろしたり、フタを開けたりするのがコツです。

サバのみそ焼き

焦げ目を見ながらちょうど良いところで火を止めたら、後は余熱でOK。



《サバのみそ焼きの材料》

- ・サバの切り身 3切れ
- ・長ネギ 1本
- ・エリンギなどお好みで
- ・A. みそ 大さじ2、酒 大さじ2、砂糖 大さじ1
すりおろしショウガ 少々

《サバのみそ焼きの作り方》

- 1) サバに軽く塩をして15分程度置き、水洗いして臭味をとる。
- 2) サバの皮目に切れ目を入れる。
- 3) 長ネギなどを適当な長さに切る。
- 4) Aの材料をまぜておく。
- 5) 油を薄く引いたココットに、サバ、長ネギなどを並べてAを流しかける。
- 6) グリルやトースターで、魚に火がとおるまで焼く。
みそが焦げ始めたら火を止めて余熱調理でもOK。

シュクメルリ

白ワインを使うのがノーマルなシュクメルリですが、
「みりん」でもおいしくできました♪

注)写真は全量の2/3くらいです。



《シュクメルリの材料》

- ・鶏もも肉 2枚分(約500g)
- ・A.塩 小さじ1、砂糖 小さじ1/2、すりおろしにんにく 2カケ
- ・薄力粉 適量
- ・B.ニンニクのみじん切り 2カケ分
みりん 大さじ3、
豆乳(or生クリーム) 200cc
バター 15g、塩・胡椒 少々
- ・ピザ用チーズ お好みで
- ・パセリのみじん切り お好みで
- ・ピンクペッパー お好みで

《シュクメルリの作り方》

- 1)鶏肉にAで下味をつける。
- 2)鶏肉に薄力粉をまぶし、油を引いたココットで焼いて焦げ目をつける。
- 3)焦げ目が付いたらココットにBを入れて、チーズをのせて蓋をしグリルやトースターで加熱。
- 4)鶏肉に火がとおるまで煮る。
- 5)ココットをとりだし、パセリとピンクペッパーをのせて完成。