

DOSHISHA



evercookひとつで ごちそうレシピブック

メニュー・プランナー / 料理研究家・坂口もとこ先生監修

本レシピはevervook卓上両手鍋22cmを基準にして作成したレシピです。他のサイズをご使用の場合は、分量を調整してください。



トマトの旨味成分グルタミン酸とかつおの旨味成分イノシン酸を掛け合わせることで深い味わいに仕上がります。可愛い色とデザインのevercook卓上両手鍋ならそのまま食卓においても素敵です。

旨味たっぷり! カツオだし香るトマト鍋

鍋の締めにはリゾットがおすすめ!

材料 (22cm)

にんにく…1片	玉ねぎ…1／2個
油…小さじ1	にんじん…50g
A カットトマト缶…1缶	キャベツ…4枚ほど
めんつゆ(かつおだし)…70ml	水菜…1／2袋
水…600ml	しめじ…1袋
	えのき…1袋
	じゃがいも…3個
	豚薄切り肉…200g
	油…小さじ1
	塩・こしょう…適量
	とけるチーズ…適量

作り方

- 1 にんにくはみじん切りにする。
- 2 玉ねぎ、にんじんは薄切りにする。キャベツは食べやすい大きさに切り、水菜は5cmに切る。しめじ、えのきはほぐす。
じゃがいもはたべやすい大きさに切る。
豚肉は一口大に切る。
- 3 卓上両手鍋に油とにんにくを入れ、弱火で香りが出るまで炒める。
- 4 Aを加えて煮立て、2を入れて約5分煮る。
- 5 材料に火が通ったら、塩・こしょうで味を整える。好みでチーズを加える。

*材料は多めの分量になります。適宜足して加熱してください。



魚介の旨みとクリーミーなとろける美味しさがおもてなしにぴったり!
可愛い色とデザインのevercook卓上両手鍋ならそのまま食卓においても素敵です。

魚介のうまいみたっぷり! クリーミーシチュー鍋

鍋の締めにはパスタがおすすめ!

材料 (22cm)

たら(切り身)…2切れ	かぶ(小)…2株
えび…4尾	牛乳…200ml
あさり(砂抜きしたもの) …10個	クリームシチューの素 …90g
ほたて…4個	白ワインもしくは酒 …100ml
玉ねぎ…1/2個	水…600ml
セロリ…1/2本	白味噌…小さじ2
にんじん…1/3本	オリーブオイル…大さじ1
しめじ…1/2パック	薄力粉…適量
ブロッコリー…1/4株	塩・こしょう…適量

作り方

- たらは長さを3等分に切り、えびは背わたを取り除き、ほたてとともに薄力粉をまぶす。あさりはよく洗う。
- 玉ねぎ、セロリ、にんじんは一口大に切る。しめじは石づきを切ってほぐし、ブロッコリーも食べやすい大きさに切る。
- 卓上両手鍋にオリーブオイルを弱火にかけ、塩ひとつまみ(分量外)を加え、玉ねぎとセロリ、にんじんを炒める。しなりしたら鍋の端に寄せ、1のたらとえび、ほたてを入れて焼き色がついたら取り出す。
- あさりと白ワイン(もしくは酒)を加え、口が開くまで中火で加熱し取り出す。
- 4に牛乳、水、クリームシチューの素を加え、しめじ、かぶ、ブロッコリーを加え火を通して。途中たらとえび、ほたてを戻し、火を通す。
- 最後に白味噌とあさりを加え、塩・こしょうで味を調える。



evercook卓上両手鍋なら魔法のように卵が崩れることなくスルッと取り出せます。

牛乳で野菜を炒めることで、冷めてもしっとり、ふわふわのオムレツができます。

野菜たっぷり失敗知らず! しっとりスペイン風オムレツ

材料 (22cm)

- 卵…4個
にんにく…1／2片
塩…小さじ1／3
油…大さじ1
コンソメブイヨン顆粒…小さじ1
牛乳もしくは水…50ml
- じゃがいも…中2個
ブロッコリー…4～5房
- A にんじん…1／4本分
ベーコン…40g
玉ねぎ…1／4個分
- パセリ…適宜
ケチャップ…適宜

作り方

- 1 にんにくはみじん切りにし、Aは5ミリ角程度の角切りにする。
- 2 卓上両手鍋に油とにんにくを入れ、弱火で香りが出たら1を加え炒める。
- 3 全体に油が回ったらコンソメブイヨンと牛乳(もしくは水)を加え野菜が柔らかくなるまで炒める。
- 4 一度火を止めて、塩を加えて溶いた卵を流し入れ、中火にする。
- 5 卵を数回混ぜたら火を弱め蓋をしてそのまま8～10分加熱する。
表面の卵が固まったら火を止め、そのまま1、2分余熱ておく。
- 6 お皿にひっくり返してのせる。
お好みでパセリのみじん切りやケチャップを添える。



evercook卓上両手鍋なら、お肉の焼き色も綺麗についてそのまま煮込めます。
お肉と野菜、春雨も入ってるから、これだけで具沢山、お腹も満足のご馳走スープになります。

体の芯から温かく! 薬膳風 鶏ときのこのスープ[°]

材料 (22cm)

鶏手羽中…12本
塩…小さじ1
玉ねぎ…1／2個
しょうが…2片
にんにく…1片
きのこ…あわせて300g
(しめじ／しいたけ／エリンギ／マッシュルームなど)
かぼちゃ…100g
春雨(下ゆでしておく)…30g
ごま油…小さじ1
鶏ガラスープの素…小さじ2
水…4カップ
塩・こしょう…適量
青ネギ…適量

作り方

- 1 玉ねぎは薄切りにし、しょうがの1片は千切り、もう1片のしょうが、にんにくをみじん切りにする。きのこ類はほぐし、かぼちゃは一口大に切り、青ネギは小口切りにする。
- 2 鶏手羽中に塩をまぶし、卓上両手鍋に少量の油(分量外)を入れ、弱火で焼き色をつけ、取り出しておく。
- 3 2の卓上両手鍋でしょうがとにんにく、玉ねぎを炒めしんなりしたら、中火にしてキノコ類をしっかりと炒める。
- 4 全体がしんなりしたら水と鶏がらスープの素と2を加え、沸騰したらアグをとりながら弱火で20~30分煮る。
- 5 最後にかぼちゃと春雨を加え、火が通ったらごま油を回し入れ、塩・こしょうで味を整える。
- 6 器に盛り、千切りのしょうがを添え、青ネギを散らす。



evercook卓上両手鍋の熱伝導でお店のようなピラフのできあがり。
えびを鶏肉にかえてチキンピラフや、カレー粉を加えてドライカレー風にもアレンジできます。

ひと鍋ごはん! 洋食屋さんのエビピラフ

材料 (22cm)

えび…200g
玉ねぎ…1／4個
にんじん…1／3本
ピーマン…1個
米…2合
バター…20g
コンソメブイヨン(顆粒)…小さじ2
水…350ml
酒…50ml
塩…小さじ1/3
レモン(スライス)…適量
こしょう…適宜
パセリ…適宜

作り方

- えびは殻と背わたをとり、塩少々(分量外)でもむ。
- 玉ねぎ、にんじん、ピーマンを粗みじん切りにする。
- 卓上両手鍋にバターを加え、中火で塩を加え玉ねぎ、にんじん、ピーマンを炒める。
- 3に米を加え、米の色が透き通ってきたら水とお酒、コンソメブイヨンを加える。
- 蓋をして中火で3分、えびを加えて弱火で10分加熱して火を止め、レモンをのせて5分むらして出来上がり。
- パセリとこしょうを適宜ふりかける。



evercook卓上両手鍋の熱伝導で、ふっくらふんわりケーキもできます。
大きく焼けるから、切り分けてパーティーにもぴったりです。

簡単ふんわり! りんごのアーモンドケーキ

材料 (22cm)

ホットケーキミックス…150g
アーモンドパウダー…50g
卵…2個
無塩バター…50g
牛乳…100ml
砂糖…40g
りんご…1／2個
レーズン…大さじ2
アーモンドスライス…適量
粉糖…適量

作り方

- 1 無塩バターはあらかじめ溶かしておく。
りんごは1cm角切りにする。
- 2 卵と砂糖を合わせ擦り混ぜ、牛乳を加える。
- 3 バターを2に加え、ホットケーキミックスとアーモンドパウダー、レーズン、りんごを加え混ぜる。
- 4 卓上両手鍋を弱火にかけ、アーモンドスライスを散らし、3の生地を卓上両手鍋に流し込む。
- 5 蓋をして弱火で30分～35分焼き、竹串をさして生地がつかなかつたら出来上がり。
- 6 お皿に上下をひっくり返して盛り付けし、粉糖をふりかける。



坂口もとこ

Motoko Sakaguchi
メニュークリエイター / 料理研究家
2004年より料理教室「mi casa tu casa」主宰。

季節感を意識した料理をテーマに幅広く講座開催やレシピ開発を行う。
野菜ソムリエ資格を活かし、バランスのよい食事を実践するための食べ方、選び方、調理法、
栄養学などをを中心に講演活動も行う。
消費者、生活者目線での実生活に基づいたレシピ提供、書籍出版、企業メニュー開発、
食イベントプロデュースなどが好評を得ている。

主な著書

『アーモンドミルクのチカラ』『塩レモンのチカラ』『私のコメパン5週間』
『いつもほかほかパンのあるおいしい生活』『ホームベーカリーで「ごはんパン」』など。

日本野菜ソムリエ協会ベジフルクッカリー講師
日本フードビジネスコンサルタント協会理事

〈ホームページ〉 <http://www.micasatucasa.jp/>
「パンと野菜のある暮らし mi casa tu casa」