

# ベターホーム ふっくらさん レシピメモ



「ふっくらさん」は、土鍋にも使われる伊賀土の特徴をいかした万能鍋。陶板は空焼きもでき、焼く、炒める、蒸し焼き、炙り焼き、電子レンジ料理など、幅広くご利用いただけます。

●付属の冊子リーフレット「長谷園のふっくらさん」P6-7の取り扱い注意点をご確認の上、お使いください。

●窯元の長谷園では、2サイズ（大・中）を製造していますが、当製品は中サイズです（ベターホームでは中サイズ1種類のみを販売しています）。

「長谷園のふっくらさん」掲載のレシピは、大サイズを使用した場合の分量です。中サイズで作る場合は、約半量を目安にし、加熱時間は様子を見ながら調整してください。この「ふっくらさんレシピメモ」には、中サイズ用のレシピを掲載しています。

●蒸し焼きや電子レンジ料理では、ふたに水を含ませてから使用します。ふたに水を張って大きなボウルか桶に漬けるか、もしくは水を張ってそのまま水道の水を流しながら1分ほど置くと、ふたの外側からも吸水します。水気を拭き取ってから使用します。



ベターホーム協会

tel:03-3407-0471 / [net-shop.betterhome.jp/ec](http://net-shop.betterhome.jp/ec)

# 鶏と野菜のタジン



野菜がとろっと甘い

## 作り方

- ①鶏もも肉はひとくち大に切り、塩・こしょうをふる。
- ②トマトはくし形に8等分に切る。たまねぎは7~8mm幅のくし形に、パプリカは長さを半分に切り、7~8mm幅に切る。ズッキーニは5mm幅の薄切りにする。
- ③ふたに水を張り、1分ほど吸水させる。
- ④「ふっくらさん」に、たまねぎを敷く。鶏肉、トマト、パプリカ、ズッキーニをのせ、塩・こしょうをふる。ローズマリーをちぎって散らす。
- ⑤水気を拭いたふたをして、約20分中火にかける。火を止め、よく混ぜて取り分ける。

## 材料（2~3人分）

鶏もも肉…1/2枚（150g）  
トマト…1個（200g）  
たまねぎ…1/2個（100g）  
パプリカ（黄）…1/2個（70g）  
ズッキーニ…1/2本（60g）  
ローズマリー…2枝  
塩・こしょう…各少々

# 焼きいも



ほくほく、香ばしい

## 作り方

- ①ふたに水を張り、1分ほど吸水させる。
- ②「ふっくらさん」に付属の網を敷いてさつまいもをのせる。
- ③水気を拭いたふたをして、中火で30~40分、竹串がすっと刺さるまで加熱する（途中で一度返す）。

## 材料

さつまいも…1~2本（400~600g）  
※短めのもの。長くてふたがしまらない場合はカットする。

# キャベツと豚バラのレンジ蒸し



## 材料（2～3人分）

豚バラ肉（薄切り）…80g  
もやし…1袋（200g）  
キャベツ…150g  
ニラ…1束（100g）  
しめじ…1/2パック（50g）  
赤とうがらし（小口切り）…1/2本  
酒…大さじ1  
塩…少々  
ぼん酢…適量

付属の冊子「長谷園のふっくらさん」P15のレシピは直火ですが、電子レンジでも調理可能

## 作り方

- ①豚肉は10cm長さに切る。キャベツは5cm角のざく切りに、ニラは5cm長さに切る。しめじは食べやすくほぐす。
- ②ふたに水を張り、1分ほど吸水させる。
- ③「ふっくらさん」に、もやし、キャベツ、ニラ、しめじ、豚肉の順に山高に重ね、赤とうがらしを散らす。酒、塩をふる。
- ④水気を拭いたふたをして、電子レンジ（500W）で6～8分、肉に火が通るまで加熱する。全体を混ぜてとり分け、ぼん酢をかけて食べる。



# 蒸し焼きそら豆



## 材料

そら豆…5～6房  
※長いものを中央、短いものを端に置く。  
塩…少々

豆の味がぎゅっと凝縮

## 作り方

- ①そら豆はさやごと洗う。
- ②ふたに半分ほど水を張り、1分ほど吸水させる。
- ③「ふっくらさん」に水気を拭いたふたをして強火にかけ、2分加熱する。そら豆を重ならないように並べてふたをし、5分加熱する。上下を返してさらに2分加熱し、火を止めてそのまま3分余熱調理する。
- ④さやから出し、塩をつけて食べる。

# ふっくらチキンソテー



## 材料（2人分）

鶏もも肉…1枚（300g）  
塩…小さじ1/2  
こしょう…少々  
にんにく…1個  
オリーブオイル…大さじ1  
（お好みで）クレソン・レモン  
各適量

ふっくら、ジューシーに仕上がる

## 作り方

- ①ふたに水を張り、1分ほど吸水させる。
- ②鶏肉の両面に塩、こしょうをふる。にんにくは包丁の腹でつぶす。
- ③「ふっくらさん」にオリーブオイルを回し入れ、にんにく、鶏肉の皮目を下にして入れる。
- ④水気をふいたふたをして、中火にかける。約7分たったら、鶏肉の上下を返す。再度ふたをして、火を止めそのまま5分ほど置いて余熱調理する。
- ⑤鶏肉をとり出し、食べやすく切る。クレソン、レモンを添える。

## 「ふっくらさん」をさらに活用

### 【卓上エコ冷蔵庫として活用】

ふたと陶板を1分間吸水させ、金網をセットして食材を盛り付け、ふたをします。含ませた水分が、ふたの外側から蒸発する時の気化熱で、内部を冷たく保ちます。氷を入れると、より効果的。



### 【フルーツボウルとして活用】

シックなデザインで、サイズもちょうどいい。鍋として使わない時も、キッチンで役立ちます。



### 【焦げついてしまったら】

湯を張りしばらく置いて焦げをゆるませ、スポンジでやさしくこすります。落ちない時は、水500mlに重曹大さじ2を加えて沸騰させ、冷ましてからスポンジでやさしくこすって落とします。