

ながたにえん
長谷園土鍋・料理教室 ~仲間とゆったり楽しむ旬のごちそう~
『お塩でシンプルに味わう、土鍋レシピ』



2017.11.23(thu) | @カムワッカ

menu

●「季節野菜とお塩の蒸し鍋フルコース」

【ヘルシー蒸し鍋】

・旬野菜の前菜

・キャベツと豚バラの重ね蒸し

・大根と牛肉の重ね蒸し

・豚バラと彩り野菜の重ね蒸し

・柿とカマンベールのホットデザート

●「炊きたて土鍋ごはん」【かまどさん】

・むかごご飯

使用する食材は、旬(露地もの)・地場産のオーガニック(農薬や化学肥料不使用)を中心に、
皮などを剥かずに丸ごといただく事をおすすめします

◎長谷園(ながたにえん)とは…

180年の歴史を持つ、三重県伊賀にある、窯元。

伊賀焼きの伝統と技術を継承しながら、
現代に合った様々な機能土鍋を制作。

「食い道楽、呑み道楽」で研究熱心な
現会長・長谷優磁氏が、
70歳を過ぎた今もなお、意欲的に商品開発をしています。

会長と大滝正明(OoTAKI Art & Design 主宰)とは
25年来の交流があり、作家として共に発表したり、
長谷園展示会のプロデュースをするなど、研鑽を積んでまいりました。
また、長谷園にアドバイザーとしても参賀しており、
そんなご縁から、我が家では10年以上土鍋を愛用。
本当にいいものだと日々実感。
多くの方にご紹介する機会として、料理教室を開催しております。

◎伊賀焼きとは…

伊賀の地は太古の昔、琵琶湖の湖底でした。
その地層から採れる土は耐火性が高く、土鍋に最適。

また、中に炭化した植物などを多く含むため、
多孔性で蓄熱製が高いのが特徴です。

遠赤外線効果もあり、
食材の芯までじっくり火を通し、
旨味をギュッと閉じ込めて、
ふっくらおいしい仕上がりになります。

◎土鍋料理の特徴

- ・遠赤外線でゆっくり火が通るので、ふっくらおいしい仕上がり
- ・保温性があり、冷めにくく、余熱調理ができるのでとってもエコ
- ・食材のアクやクセをマイルドにし、おいしさを最大限に引き出してくれる所以、下茹でなしで、皮を剥かずによるごと
おいしくいただけて、ヘルシー
- ・鍋をそのまま食卓に並べてもおしゃれで、温かいままいただける
- ・土の温もりとシンプル料理が、心にも体にも優しい

◎土鍋の扱い方

使用する前に…

お粥を炊き、細かい気孔を埋めて、目止めをします。

[目止めの仕方]

- ①土鍋をよく洗い、底面の水気をよく拭き取る
- ②水を八分目まで入れ、残りご飯を水の1/5程度入れる
 2合炊き=茶わん八分目 3合炊き=茶わん1杯
- ③ご飯をほぐし、弱火にかけ、沸騰したら外蓋を
 ずらして置く(吹きこぼれないようにするため)
- ④お粥ができたら、火を止め、冷ます(1時間以上)
- ⑤お粥を取り出し、水洗い

水分や汚れが残っているとカビの原因に。

特に、しまう前には汚れをしっかり取り、十分に乾燥を。

[洗い方]

- ①食器用洗剤とスポンジで洗う
- ②仕上げにたわしでゴシゴシ
- ③焦げやこびりついた汚れは、重曹でこすり洗い
- ④それでも落ちない場合は、
 水を張り、重曹を大1ほど入れて一煮立ちし、
 粗熱を取る → 汚れが浮いてきます
- ⑤水洗いをして乾燥させる

*重曹で炊いた後は、再び目止めすることをお勧めします

[乾燥の仕方]

- ①水気を切り、ふきんで水分をよく拭き取る
- ②コンロの弱火に1~2分かけ、さらに水分を飛ばす
- ③冷めるまでコンロの上に置いておく
 または、裏返して、風通しの良い所や日なたで自然乾燥させる

-「かまどさん」基本の炊き方-

○白米 基本の分量 = 米1合に対して 水200cc

- ①米をとぐ(水で軽く洗い、ざるで水をよく切る)
- ②米と分量の水を鍋に入れる。
- ③蓋をセットする(中蓋と外蓋の穴の位置が直角になるように)
- ④20分ほど浸水させる。
- ⑤中強火にかけ、蒸気が勢いよく出始めてから1~2分
したら火を止める(通常12~13分程度)。
*おこげをつけたい場合は、さらに1~2分
- ⑥20分以上蒸らしたら、でき上がり。

*蒸し時間が少ないと、米が鍋にべたつきます。
20分ほどで一度混ぜ、10分ほど置くと
米がべたつきにくく、よりおいしくいただけます。
*炊きあがり方は、お米の種類や水分量、新米・古米、
火力やガスの種類、気温、湿度により変わってきます。
水加減や炊き上げ時間は、好みに合わせて調整して下さい。

おいしさのヒミツ

- 遠赤外線の効果が高い釉薬を使用しているのでよりふっくら
- 二重蓋なので圧力がかかり、吹きこぼれません
- 余分な脂分を落してくれるのでヘルシー!
- 多孔質で調湿してくれるので、おひつのように
冷めてもべとつかず、もちもちおいしくいただけます



○炊き込みご飯・雑穀米

- ・炊き込みご飯は、
水の分量と炊き方は白米同様
- ・豆類は炒ってから入れるとよい
- ・雑穀米を混ぜる場合は、
好みで水を少し増やす

○玄米・分搗き米

<玄米>

水分量 1合に対して300cc
浸水時間 1~6時間

*暑い時期は発酵してしまうので、長時間の場合は冷蔵庫に入れる

炊き方 蒸気が出始めたら、ごく弱火にし40分
火を止め、20分以上蒸らす

*炊く直前に塩を入れると、えぐみ(カリウム)が中和し食べやすくなる

<3分搗き>

水分量 白米より少し多め
浸水時間 50分
炊き方 蒸気が出始めたら、ごく弱火にし15分
火を止め、20分以上蒸らす

<5分搗き>

水分量 白米同様
浸水時間 40分
炊き方 蒸気が出始めたら、ごく弱火にし10分
火を止め、20分以上蒸らす

<7分搗き>

水分量 白米同様
浸水時間 30分
炊き方 蒸気が出始めたら、ごく弱火にし5分
火を止め、20分以上蒸らす

<無洗米>

水分量 白米同様にし、米を1割ほど減らす(約160cc)
浸水時間 1時間
炊き方 白米同様

○むかごご飯

白米 3合、水 600cc、むかご 100g、塩 小さじ2、酒 大さじ1

①米を研ぎ、分量の水を入れる (※米1合に対し、水200cc)

②塩と酒を入れ、ひと混ぜする

③米の上にむかごを均一に乗せる

④蓋をして、20分以上浸水させる

★炊き方は基本の炊き方と同じ

-「ヘルシー蒸し鍋」基本の蒸し方-

- ① 「ヘルシー蒸し鍋」に7~8分目ほどの水を入れ、すのこをセットして、蓋をし、強火にかける。
- ② 沸騰して勢いよく蒸気が出たら、すのこに食材を並べ入れて、蓋をする。
- ③ 再び勢いよく蒸気が出たら、でき上がり。
- ④ 水が少なくなったら、すのこの上からお湯を足す。

*蒸し上がり時間の目安

根菜まるごと=(中火)15~30分(ごく弱火)30~45分

肉・魚貝・一口大の根菜類=5~7分／その他のお野菜=2~3分

おいしさのヒミツ

■勢いのある蒸気と遠赤外線のW効果で

栄養と旨味をギュッとじ込め、おいしさを逃がしません

調味料もシンプルで最小限の量で、食材本来の味わいを楽しめます

■余分な脂分を落してくれるのでヘルシー！

■陶製すのこ付きで、食卓で蒸しながら温かいまま召し上がれます

■すのこを外せば、普通の鍋としても使用できます

<C>	ビーツ	1/4個	
	小かぶ	1個	
	あやめ雪カブ	1個	
	紅芯大根	1/4個	… すべて同じくらいの 大きさのくし型切り
	紫大根	適宜	
	黒大根	適宜	
	赤大根	適宜	

EXオリーブオイル 又は ごま油／Flower of Osean シホ 各適宜

作り方

- ① <A>～<C>各々基本の蒸し方で蒸し、お好みのオイルとお塩でお召し上がりください

■豚バラとキャベツの重ね蒸し

材料(4人分)

豚バラ(焼肉用)	8枚	
キャベツ	3~4枚	… 一口大に手でちぎる 芯は5mm幅の斜め切り

EXオリーブオイル 又は ごま油／Flower of Osean シホ 各適宜

作り方

- ①すのこの上にキャベツを盛り、その上に肉を並べ入れ、基本の蒸し方で蒸し、お好みのオイルとお塩でお召し上がりください

『季節野菜とお塩の蒸し鍋フルコース』



■旬野菜の前菜

材料(4人分)

<A>	茎ブロッコリー	適宜	… 一口大にカット
	エリンギ	2本	… たて4等分に手で割く
	プチトマト(赤・黄)	各4個	

	絹ごし豆腐	1/4丁	… 4等分にカット
	小松菜	4本	… 4cm長にカット
	しいたけ	4本	… 半分にカットし、軸はたてに細かく割く

■大根と春菊の牛肉巻き

材料(4人分)

牛肉(薄切り)	80g	… 食べやすい大きさにカット
大根	1/4本	… 5mm角の拍子切り
春菊	4本	… 4cm長にカット

EXオリーブオイル 又は ごま油／Flower of Osean シホ 各適宜

作り方

- ① すのこの上に大根を盛り、その上に牛肉を並べ入れて、春菊をのせ、基本の蒸し方で蒸す
- ② 大根と春菊を牛肉で巻き、お好みのオイルとお塩でお召し上がりください

■柿とカマンベールチーズのホットデザート

材料(4人分)

柿	1個	… 皮をむき、縦1/4にカット
カマンベールチーズ	1/2個	… 4等分にカット

作り方

- ① 柿をすのこに並べ入れ、3～4分蒸す
- ② 柿の上にカマンベールチーズをのせ、蓋をして、数十秒蒸したら、でき上がり

■豚バラと豆モヤシの重ね蒸し

材料(4人分)

豚バラ(薄切り)	8枚	… 食べやすい長さにカット
豆モヤシ	1/2袋	

EXオリーブオイル 又は ごま油／Flower of Osean シホ 各適宜

作り方

- ① すのこの上に豆モヤシを盛り、その上に豚バラを並べ入れ、基本の蒸し方で蒸す
- ② お好みのオイルとお塩でお召し上がりください