

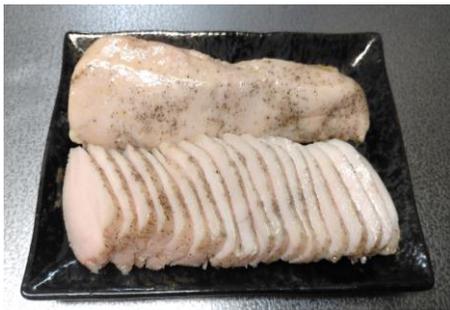


長谷園土鍋で作る 冬のあったかメニュー



協力：体験型食育インストラクター
桐生 吉弘 先生

サラダチキン



鶏むね肉 1枚

塩 小さじ1

こしょう 少々

オリーブオイル 大さじ1

《おすすめ土鍋》 みそ汁鍋

みそ汁鍋は肉厚成形のため、蓄熱力抜群。作った料理が冷めにくく、食卓に運んでもからも鍋内の料理の温かさを保ちます。サイズは、大(3~4人用)と小(1~2人用)があります。



- ① 鶏むね肉の皮を取り、フォークを全体に刺す。
- ② 鶏むね肉を横長に半分に切る。(1枚だと火が通りにくい)
- ③ 半分に切った鶏むね肉に小さじ1/2の塩、こしょうをすり込む。もう半分のおね肉も同様にする。
- ④ ジッパー付きの袋に③を入れ、オリーブオイルを入れ肉になじませ空気を抜き、一晚冷蔵庫に入れる。
- ⑤ ④を冷蔵庫から取り出し、常温に30分置く。(冷蔵庫から出してすぐにお湯に入れると、中まで火が通りにくい)
- ⑥ みそ汁鍋に水を8分目まで入れ、80℃まで沸かし火を止める。④を入れふたをして、2時間置いて完成。

焼き芋

さつまいも 適量



《おすすめ土鍋》 ふっくらさん

直火でパワフル・遠赤外線効果。炭火焼のように、食材をふっくらと美味しく仕上げます。サイズは大(3~5人用)・中(2~3人用)・小(1~2人用)があります。



- ① ふっくらさんに付属の網を敷き、ふたをして強火で4分予熱する。
- ② 4分経ったら、さつまいもを入れふたをして30分弱火にかける。
- ③ 30分経ったら、竹串を刺して中まで火が通ったか確認する。



長谷園土鍋で作る 冬のあったかメニュー



燻製

チーズ 適量

牡蠣(かき) 適量

鶏手羽中(てばなか) 適量

うずらの卵 適量

粗挽きこしょう 適量

塩 適量



《おすすめ土鍋》いぶしぎん

本体とふたの間に水を張るシーリング効果で、煙が外に漏れない仕組み。家飲みで簡単に燻製が作れます♪
サイズは、大・小・ミニがあり
調理時間は 大(約35分)、
小(約30分)、ミニ(約10分)です。



- ① チーズにこしょうを振る。
- ② 鶏手羽中(てばなか)に塩、こしょうを振る。
- ③ 牡蠣(かき)はボールに入れ塩を振り軽く混ぜて、水で洗う。キッチンペーパーで水分を良く取り塩、こしょうを振る。
- ④ うずらの卵に塩、こしょうを振る。
- ⑤ いぶしぎんの鍋底にアルミホイルを置き、付属の桜チップ7gを円状に置く。その上にアルミホイルを敷き、網をのせる。
- ⑥ 水分の多い材料から、下の段に置いていく。
(1段目牡蠣(かき)、2段目鶏手羽中(てばなか)、3段目チーズとうずらの卵)
- ⑦ いぶしぎんをガスコンロにのせ、ふたをしないで火をつける。(強火)
- ⑧ チップから煙が出てきたらふたをして、ふたのふちから煙が出てきたら、ふちに水を注ぎ、強火で5分。
- ⑨ 5分経ったら火を止め、20分余熱(よねつ)して完成。

