

提供:体験型食育インストラクター 桐生 吉弘先生

長谷園の土鍋で作る

秋のあったかメニュー

4人前

きのこの炊き込みご飯



米	3合
しめじ	1パック
舞茸	100g
人参	30g
ごぼう	20g
油揚げ	1枚
糸こんにゃく	1袋

水	450cc
顆粒だし	小さじ1
A 濃口醤油	大さじ3
みりん	大さじ1
酒	大さじ1

一合・二合・三合・五合炊きがありません。
三合炊きで、白米三合なら中火で約13分、蒸らし20分で炊き上がります。
火加減は必要ありません。

〈おすすめ土鍋〉 かまどさん

火加減いらずで、かまど炊きのようなふっくら美味しいご飯が炊き上がります。
保温力も抜群です。



① しめじは石突を取ってばらばらにし、舞茸は一口大の大きさにカットする。

② 人参は千切にし、ごぼうは縦半分に切って薄めの斜め切りにする。

③ 油揚げは縦半分に切ってスライスし、糸こんにゃくは適当にカットする。

④ 米をとき30分水に浸し、ザルに上げて水気を切っておく。

⑤ 土鍋に米とAを入れてよく混ぜ、具材を入れ、中蓋をする。

⑥ 蓋をして中火の強火で炊く。

⑦ 蒸気が出たら1〜2分後に火を止め、20分蒸らして出来上がり。



さつまいもポタージュ



さつまいも	250g
玉葱	1/4個
バター	10g
水	250cc
固形コンソメ	1個
パセリ粉	少々

牛乳	200cc
豆乳	200cc
A 塩	小さじ2/3
砂糖	小さじ1

色は、黒、白、アメがあります。
2~3人用です。

〈おすすめ土鍋〉ピストロ土鍋

炒めもの・煮込み・蒸し焼・オーブン料理など、いろいろなメニューが作れる
万能でおしゃれな土鍋です。



- ① さつまいもは皮を剥き、一口大の大きさにカットして水にさらし玉葱はスライスする。
- ② ピストロ土鍋にバターを入れて火を点け、①を入れて炒める。
- ③ 材料に軽く火が通ったら、水と固形コンソメを入れて柔らかくなるまで煮る。
- ④ 材料に火が通ったら、粗熱を取ってミキサーにかける。
- ⑤ ④をピストロ土鍋に戻し、Aを入れて火を点け、沸騰するまでかき混ぜる。
- ⑥ 沸騰したら火を止め、パセリ粉を振り完成。

海鮮の燻製



塩鯖	お好みで
秋鮭	お好みで
ししゃも	お好みで
帆立	お好みで

塩	適量
粗引き胡椒	適量

サイズは、大・小・ミニがあります。

調理時間は
大 約35分 小 約30分 ミニ 約10分

〈おすすめ土鍋〉いぶしぎん

本体と蓋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。
気軽に燻製料理が楽しめます。



- ① 塩鯖は1/4にカットし、粗引き胡椒を振る。
- ② 秋鮭は適当な大きさに切り、塩、粗引き胡椒を振る。
- ③ ししゃもに粗引き胡椒を振る。
- ④ 帆立に粗引き胡椒を振る。
- ⑤ いぶしぎんにセットして燻製する。