

おすすめしたい使い方の基本

●焼き蒸し(焼き目をつけながら同時に蒸して加熱していく調理)

焼き蒸しの要領と目安時間

使用する材料: 野菜	使用する鍋: 浅鍋または深鍋	じゃがいも中(250~400g) <1個を4等分に切る> さつまいも(250~400g) <底辺3cmの乱切り>	かぼちゃ(小1/4個) <1.5cm厚さのくし形に切る> なす(3本) <縦横半分に切る>	アスパラガス(1束) ブロッコリー(1株) <均等の小房に分ける>
step 1 鍋に油(小さじ1)をひき、野菜を並べ、塩少々をふり、水(大さじ2)をかける、ふたをして中火にかける		蒸気が出るまで約8分~10分	蒸気が出るまで約8分~10分	蒸気が出るまで約6分~8分
step 2 蒸気が出たら弱火で加熱する		約10分	約5分	約0分~2分
step 3 野菜 を裏返し、ふたをして弱火のまま加熱する		約5分	約5分	約0分~2分
step 4 火を止めて、好みでふたをして蒸らす		好みで約5分	好みで約5分	好みで約2分
		合計時間 約23分~30分	合計時間 約18分~25分	合計時間 約6分~14分

使用する材料: 牛肉、豚肉	使用する鍋: 浅鍋または深鍋	牛肉・塊(500g)	牛肉・ステーキ(150g)	豚肉・塊(500g)	豚肉・肩ロース切り身(120g)
step 1 鍋に油(小さじ1)をひき、ふたをして弱中火で温める		鍋が温まるまで約3分	鍋が温まるまで約3分	鍋が温まるまで約3分	鍋が温まるまで約3分
step 2 肉 をのせてふたをし、弱中火で加熱する		約8分~10分	約3分~5分	約7分~10分	約5分
step 3 肉 を裏返し、ふたをして弱中火のまま加熱する		約5分~7分	約1分~2分	約5分~10分	約0分~2分
step 4 火を止めて、塊肉はふたをして蒸らし、切り身は好みに		約10分~15分	好みで約2分	約10分~15分	好みで約2分
		合計時間 約26分~35分	合計時間 約7分~12分	合計時間 約25分~38分	合計時間 約8分~12分

使用する材料: 鶏肉、魚介類	使用する鍋: 浅鍋	鶏肉・むね肉(250g)厚みを整える	鶏肉・もも肉(250g)厚みを整える	魚・切り身(120g)	魚・干物
step 1 鍋に油(小さじ1)をひき、ふたをして弱中火で温める		鍋が温まるまで約3分	鍋が温まるまで約3分	鍋が温まるまで約3分	鍋が温まるまで約3分
step 2 鶏肉 や 魚介類 をのせてふたをし、弱中火で加熱する		約7分	約7分~10分	約5分	約5分
step 3 食材を裏返し、ふたをして弱中火のまま加熱する		約3分	約2分~3分	約3分	約2分
step 4 火を止めて、好みでふたをして蒸らす		好みで約5分	好みで約5分		
		合計時間 約13分~18分	合計時間 約13分~23分	合計時間 約11分	合計時間 約10分

使用する材料: 肉類、魚介類と野菜(一緒に調理する場合)	使用する鍋: 浅鍋
step 1 鍋に油(小さじ1)をひき、洗って水滴のついた野菜を入れて塩少々をふり、ふたをして弱中火で温める	鍋が温まるまで約3分
step 2 野菜 を縁に寄せて、 肉類 や 魚介類 を中央にのせ、ふたをして弱中火で加熱する	肉類、魚介類 の時間を基準に
step 3 肉類 や 魚介類 を裏返し、加熱できている野菜を取り出して、ふたをして弱中火のまま加熱する	肉類、魚介類 の時間を基準に
step 4 火を止めて、好みでふたをして蒸らす	肉類、魚介類 の時間を基準に、後は好みで

●焼く

- ・浅鍋を使用して、**肉類・魚介類・野菜**などを、陶板、グリルパン、ホットプレートなどの要領で焼けます。
- ・油小さじ1をひき、火加減は中火で、食材により好みの時間加熱します。
- ・調味は塩やオリーブ油が基本ですが、好みのたれ、ソースもお楽しみください。

●炊く

- (白米2~3カップの炊き方)
- 準備 米を洗い、30分浸水させる。
- step 1 深鍋に米と水(米と同量)を加え、ふた(浅鍋)をして強中火で加熱する。
- step 2 鍋の間から蒸気/水滴が噴き出るまで加熱。
- step 3 ふたを取り、手早くかき混ぜ、ふたをして強中火のまま3分ほど加熱する。火を止めて約10分間蒸らす。



BONPOTは焼き蒸し・焼く・煮る・蒸し煮・炊くを得意としている調理道具です。最も特長のある焼き蒸しについて、食材別に目安となる要領を以下にご紹介します。素材の切り方は好みですが、多くの場合、ダイナミックに切ったほうが味も栄養も逃げないようです。



●蒸し煮

- ・深鍋を使用し、**肉類・魚介類・野菜**などを好みのサイズに切って調理します。土鍋や上質のステンレス鍋と同様に使えます。
- ・事前に鍋を加熱する必要はなく、材料を入れたらふたをし、火加減は中火で蒸気/水滴が噴き出るまで加熱。後は弱火で、食材により好みの時間蒸します。
- ・保温性が高いので、火を止めてからの余熱調理も可能です。

●煮る

- ・深鍋を使用し、**肉類・魚介類・野菜**などを好みのサイズに切って調理します。土鍋や上質のステンレス鍋と同様に使えます。
- ・優れた保温性能により、食材が煮崩れず、じっくりと味が染みていきます。
- ・保温性が高いので、火を止めてからの余熱調理も可能です。

 *この後、楽しい12のレシピが続きます。この中の調理鍋とは食材を入れて加熱に使用した鍋です。ふたは使用していますがこの記載には含まれません。