



和食の味を決めるのは調味料だけでなく、鍋が大事なのです！

西芝さんが主宰する料理教室では、鍋はクリステルと決まっています。

「料理をおいしくするには、まずはレシピ通りに作ることが大切。でも教わった通りに、または本に書いてある通りに料理を作っても、おいしくできないことがあると思います。その理由のひとつは、基本的な調味料と調理器具が同じでないということ。醤油とひと口にいても、地域によって好まれる味は違いますし、いろいろなメーカーがありますから。私の教室では、醤油とみりんはスーパーで手に入りやすい製品を、そして鍋はクリステルを指定しています」

さらに、鍋は大きさで味が変わるため、レシピでは鍋の大きさまでを指定するのが西芝さん流。

「材料が入ればいいということではなくて、ポイントは、食材の量に適した大きさを使うこと。同時に、火力も内容量によって調整することが大切です。とはいえクリステルの場合、強火で調理することはありません。優れた熱伝導率と保温力は、中火～弱火でこそ生かされます」

西芝さんが毎日使っているクリステルの深鍋は、18年という使用期間を感じさせないきれいな姿。

「手入れがしやすいのもクリステルの魅力ですね。調理器具がしっかりしていれば、料理はおいしくできますし、作っていても楽しい。そういう意味で、機能的にもデザイン的にも確実で安定感のあるクリステルは最高の鍋です」

今回の料理レシピに沿った内容で、西芝さんがYouTubeを配信する予定です。詳細は西芝さんのホームページをご覧ください。

<https://bs-itadaki.com>



使う道具



クリステル
深鍋
18cm

recipe

2

トマトと豚肉の重ね蒸し もやし担々麺風

「蒸し物もクリステルの得意技です。私がクリステルで作る回数の最も多いのがこの蒸し物ですね。鍋の保温性とふたの気密性が高いので手軽に、そしておいしく作れることがわかっているからこそこの調理法なんです。この鍋は汚れもつきにくく、洗いも簡単なので日常使いにおすすめです」

point

「もやしを麺に見立てた、真夏にぴったりのレシピ。ゴマだれは、好みでラー油やゆずこしょうを加えてアクセントをつけても美味です。短時間で調理できて、たっぷりの野菜をおいしくいただくことができるので、手近な野菜でアレンジして、蒸し料理を毎日の定番にしています」

「たっぷりの野菜を少量の水分で蒸し煮に。クリステルは蒸し物に最適」

— 西芝



Jars Maguelone
オーバルディッシュ(ジュネ)



使う道具



クリステル
深鍋
20cm



フレスコ
バルディ・
ラウデミオ

recipe

3

茄子の煮びたし

「材料がシンプルで、作り方も簡単、しかもおいしいので、教室の生徒さんが何度もリピートして作る一番人気の料理です。今回はミニトマトを加えたアレンジで、レシピの分量はクリステル20cmの深鍋専用で作成しました。まずはぜひこのレシピのままお試しください」

point

「クリステルでなすを炒めてそのまま調味料を加え、落としふたをして煮ます。冷蔵庫で半日ほど味を含ませたらできあがりです。器に盛り込み、すだちの輪切りを香りとして添えます。好みで、おろししょうがと合わせても美味」

「炒める→煮る→味を含ませる、全ての工程をひと鍋で。20cm鍋は家庭料理の基本鍋」

— 西芝



Jars Plume ディナープレート(オーシャンブルー)

レシピサイトe-gohanでは、西芝さんからいただいたクリステル鍋で作る夏のレシピをいろいろ掲載しています。ぜひご覧ください。

詳しいレシピはこちら



www.cherryterrace.co.jp

http://www.cherryterrace.co.jp/kitchennews_hp/vol_11/d_cr.html