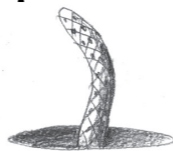


冬におすすめ!
堤 人美さんの

クリステルで作る おかゆ



堤 人美さん

料理家。身近な食材の味を生かし、おいしくセンスよく仕上げるレシピは幅広い世代に人気がある。書籍や雑誌、テレビなどのメディアでレシピを紹介するほか、企業のレシピ開発やCMの料理制作を手がけるなど幅広く活躍している。



Tsutsumi Hitomi

「子どもの頃、我が家の朝食は毎日、おかゆでした。胃腸にやさしく、体の中から温めてくれるおかゆは冬の朝ごはんにおすすめです」という料理家の堤 人美さんがおかゆ作りに愛用しているのはクリステル。クリステルならではのおかゆのおいしさを日々の食卓に取り入れてみませんか。

クリステルで
簡単!



手軽に作れる
クリステルの
おかゆで
体を芯から温める



堤 人美さんの著書『からだの中から整うおかゆレシピ』(エムティエヌコーポレーション)の撮影でもクリステルをフル活用いただきました!

おかゆを炊くというと、土鍋をイメージする方が多いかもしれませんが、私はいつもクリステルで炊いています。土鍋だと加熱に時間がかかりますが、**クリステルは底が三層構造になっていて熱伝導性が高いので、あっという間にできあがります。**土鍋と違って焦げ付きにくいので、時々ゆっくりと底から混ぜるようにするだけで、粘りのないさらりとしたおかゆのできあがり。**ふっくらとした炊き上がり**で、お米本来の甘みもしっかり引き出されます。**重くないので扱いやすく、土鍋と比べてお手入れがしやすいのも**クリステルならではの魅力です。

白がゆもおいしいですが、肉や魚などのたんぱく質と季節の野菜を具として加えると、より豊かなおかゆ生活を楽しめます。寒い季節は、濃厚な鶏だしがおいしいサムゲタン風のおかゆや、豆乳と水を半々で

炊くおかゆなど、こっくりした味わいのもののおいしいですね。

白がゆに薬味を加えるのもおすすめです。明太子と柚子こしょう、ラウデミオを混ぜたものや、香味野菜をバルサモ・ピアンコで和えたものなど香りのよいもの、またナッツなど、歯ごたえのアクセントになる食材がよく合います。おかゆとオイルはとてもよく合うので、ラウデミオをひとつたらしするだけでもおいしさがアップしますよ。

冬なら、きのこアンチョビ、にんにくをラウデミオで炒めて醤油を少し加えたものなど、にんにくやしょうがといった体が温まる食材を使うのもおすすめ。鍋の薬味にもぴったりです。

体の中からやさしく温めてくれるおかゆを食べると、心もじんわり温まるような気がします。**クリステルで手軽においしいおかゆ生活をぜひ楽しんでみてください。**

クリステルで作る

基本の白米がゆ

しっかりとした厚みのあるクリステルだからこそ、沸騰してからたった20分で、ふっくらと花が咲いたように炊き上がります。焦げ付き心配ありません。



1 米は洗って、水に20分ほどつける。



2 クリステル深鍋18cmで水を沸かし、米を加え煮立たせる。



3 煮立ったらふたをずらして20分ほど弱めの中火から弱火で煮る。時々底から混ぜる。

白がゆに
添えたい
小さなひと品



明太子と柚子こしょうとラウデミオを混ぜたもの。コクのある明太子に、味をピリッと引きしめる柚子こしょう、そしてラウデミオの香りがフレッシュさを加え、ナッツを思わせる味わいです。



香味野菜をバルサモ・ピアンコで和えたもの。香味野菜はハーブでも季節の野菜でも何種でも。できればセロリやピーマンなどの香り野菜を少し足します。麺や刺身にもおすすめです。



クリステルで作るおかゆの うれしい理由

1 調理が早い

理由 土鍋は熱くなるまでに時間がかかりますが、クリステルは立ち上がり早く、さらに三層構造の底のおかげで均一に効率よく熱がまわり、おかゆも早く炊き上がります。



2 扱いやすい

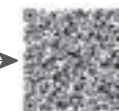
理由 クリステルはそれほど重くなく扱いやすいのが特長です。土鍋のようにヒビが入ったり、割れたりする心配もありません。

手入れがラク

理由 土鍋は使ったあと長く乾かす必要がありますが、クリステルはシンプルな形状なので洗いや、日常のお手入れが簡単です。

3

文中に記載の「サムゲタン風のおかゆ」や「豆乳とカリフラワーのおかゆ」ほか堤さんのおかゆのレシピを掲載しています。



白がゆに添えたい小さなひと品のレシピもこちらから

www.cherryterrace.co.jp

https://www.cherryterrace.co.jp/kitchennews_hp/vol_15/d_r_Tsutsumi.html

クリステルで炊いた
おかゆは
さらり&ふっくら。
体も心も温まります

