

料理研究家の
藤井恵さんが伝授！



藤井恵

料理研究家。女子栄養大学在学中から料理番組のアシスタントを務め、結婚後5年間子育てに専念した後、料理研究家に。おいしさと作りやすさを兼ね備えたレシピに人気が集まり、幅広いメディアで活躍中。

エチューベには、
クリステル浅鍋
が最適！



分厚い三層底のクリステルなら弱火にしても均一に火が入ります。また、ふたの気密性が高く蒸気を逃さないで、水分が少量でもしっかり蒸すことができます。

クリステル浅鍋で作る 冬野菜の旨味と栄養を 楽しめる「エチューベ」

クリステルを長くご愛用くださっている料理研究家の藤井恵さんに、浅鍋を使ったおいしく手軽な野菜料理を教えてくださいました。その名は「エチューベ」。鍋に材料を入れ、少量の水分や油分を加え、ふたをして蒸し煮にするだけで、とても簡単なフランスの調理法です。蒸気で食材にしっかり火が通るので、栄養素が流出しにくい上、野菜の持ち味を存分に楽しむことができます！



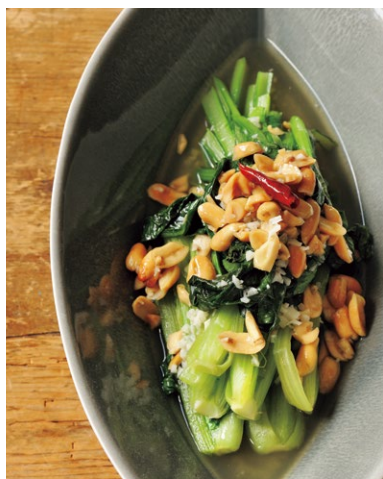
しっかり時間をかけて
加熱すると…
大根のおいしさにびっくり！

大根のエチューベ

大根と少量の水とオリーブオイルを45分以上加熱。長時間火にかけても、蒸気でしっかり蒸すことができます。「大根を皮ごと使うと、皮の甘みのおいしさを楽しめます。冬の根菜は長く火を通すと野菜の旨味を引き出せるし、冷めにくくなって温かい料理をゆっくり味わえますよ」(藤井先生)



煮上がったら、鍋できれいな焼き色をつけて。



ナンプラーや赤唐辛子を加えると、
エチューベがエスニックな
新しいおいしさに

小松菜とピーナッツ のエチューベ

材料と調味料を鍋に入れ、少し時間をかけて蒸し煮にするだけ！
「小松菜、にんにく、ピーナッツ、オリーブオイルなど食材の栄養が含まれる煮汁も一緒に食べましょう！しっかり煮込んでおけば、冷めにくく、食べると身体も温まります」(藤井先生)。



小松菜はとても色鮮やかに仕上がっています。



じんわり、しっとり、
長ねぎの旨味が
楽しめます！

長ねぎのエチューベ

長ねぎと水分や調味料を鍋に入れ、15～20分蒸し煮に。バルサモ・ピアンコの効果で長ねぎの甘さが引き立ちます。「長ねぎのぬるぬるした成分には、細胞を活性化する働きがあるんですよ」(藤井先生)。



びっくりするほどやわらかく煮上がります。

