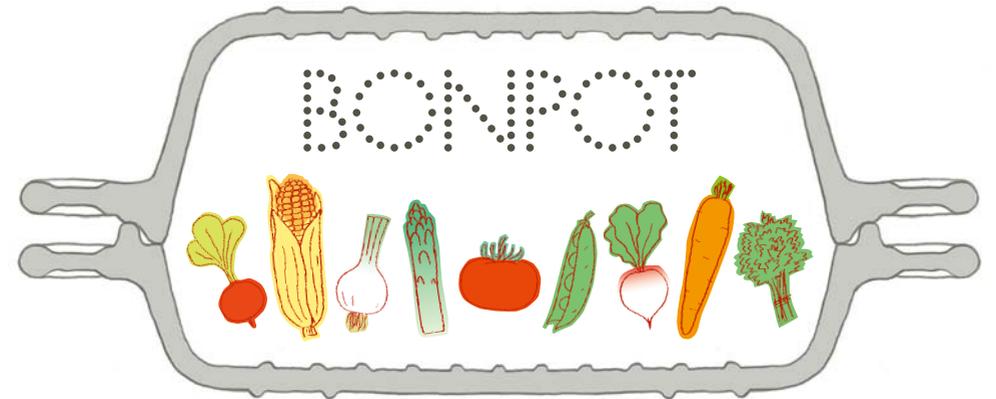


耐熱ストーンウェア・ボンポット
取扱説明書&おすすめレシピ



BONPOT



このたびはBONPOTをお求めいただきありがとうございました。
まずはP3-4の使用上のご注意をよくお読みください。
本書をご参考に、どうぞBONPOTクッキングをお楽しみください。



チャコールグレイ

フィッグ(いちじく)

オリーブ

目次

BONPOTの特長 P2

使用上のご注意、ふだんのお手入れ P3-4

おすすめしたい使い方の基本 P5-6

BONPOTレシピ

上野万梨子さん

鶏肉のレモンマリネ焼き P7-8

グリーンアスパラガスのビスマルク風 P9-10

ラムチョップとモロッコ風になじんの蒸し焼き P11-12

豚肩ロースとりんごのポットロースト P13-14

ハーブが香るローストポーク P15-16

ベークドアップル P17-18

しょっつるですき焼き P19-20

カジキと筍のサワークリームカレー P21-22

焼きキャバツの粗挽きミートソース煮込み P23-24

白菜と豚バラ肉の重ね炊き P25-26

鰻の蒲焼きでピリ辛トマト味の炊き込みご飯 PP27-28

後藤加寿子さん

あさりの炊き込みご飯 P29

Q&A P30

上野万梨子

フランス料理研究家。

91年より自宅をパリに移し日本とフランスの食と生活文化に関わる幅広い分野で活躍している。

東京滞在時には料理講習会「フランスからの味だより」を開催している。

<http://www.uenomariko.com/>

後藤加寿子

「はごろもサロン」にて料理教室を主宰。現代の家庭でも作りやすい独自のスタイルの和食、だし、茶懐石を伝えている。

<http://kazuko-sansyo.com/>

BONPOTの特長

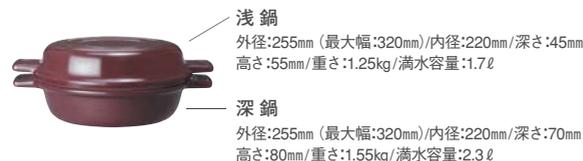
1 高温焼成で陶化した、フランス製の耐熱ストーンウェアです

- ・ 直火(ガス火のみ)、オーブン、電子レンジでお使いいただけます。IH調理器は使えません。
- ・ 保温性、余熱効果が高く、蒸す、焼く、煮る、炊くの各種調理に優れています。また、その組み合わせ調理もお楽しみいただけます。
- ・ 外がパリッと中がふっくらジューシーな料理や、おいしいお焦げも得意です。
- ・ 一般の土鍋と比べて、吸水性が低く、残留臭も少なく、洗った後も早く乾燥します。



2 浅鍋、深鍋として、さらに土鍋や陶板、タジン料理にも使えます

- ・ 内径22cm。深さ4cmの浅鍋と、深さ7cmの深鍋のセットです。



セットを重ねたとき
外径:255mm(最大幅:320mm)/内径:220mm/高さ:130mm/重さ:2.8kg

- ・ 2つの鍋を重ねても高さ9cm。コンパクトに収納できます。



1~2人のワンプレートメニューにも最適なサイズで、「クリステル」の直径22cmのガラスふたを使うと、中を見ながらの調理も可能です。



3 美しく、カラフルなテーブルウェアに

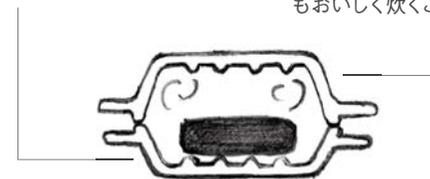
- ・ 温もりのある食器感覚でお楽しみいただけるよう、フランス特有の美しく丈夫な釉薬を使い、チャコールグレイ、フィッグ(いちじく)、オリーブの3色で焼きました。
- ・ 上質な釉薬による、なめらかな表面仕上げ。お手入れやすく、食器洗い機もお使いいただけます。また、ひどい焦げも安全な洗剤で簡単に洗えます。

4 鍋全体の熱と、鍋内のドットによる湯気の対流が、食材の滋味を引き出します

上側のドットに溜まる水滴が、下側の鍋全体に分散落下して、しっとり、ジューシーな料理を楽しむことができます。

下側のドットで食材がわずかに底面から浮き上がることで、肉類の余分な脂が落ち、カラッとヘルシーに仕上がります。

鍋底の緩やかな丸みで、高温の空気、熱が鍋全体にゆっくり、まんべんなく広がり、効率よく食材に伝わります。それによりご飯もおいしく炊くことができます。



使用上のご注意

- BONPOTをはじめてご使用になる前に、必ず右ページの「目止め」をしてください。

BONPOTは吸水性の低い固いストーンウェア製ではありますが、一般の土鍋と同様に最初に目止めが必要です。

- 空焚きはしないでください。割れる恐れがあります。

- 必ず少量の油を鍋にひいてから火にかけてください。

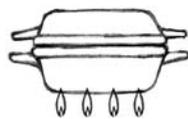
鍋をあたためるときにも、油をひいてください。

ただし、炊飯など最初から水分の多い調理の場合は油は不要です。

- 火力は中火以下でお使いください。

ゆっくりと熱を蓄えながら調理する鍋なので、弱火～中火でお使いください。

強火は不要です。



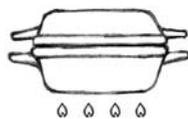
強中火

炎の先が鍋底のリングの小さい円形を超え、少し折れているくらい。



中火

炎の先がまっすぐに鍋底にあたる火加減。



弱火

鍋と炎の間に2cmくらいの空間があいているくらい。

- 調理するときの食材の分量は、鍋の7～8割までが適量です。

量が多すぎると吹きこぼれます。

- 本体が熱いまま冷水につけたり、急に冷たいところに置かないでください。

急激な温度変化は破損の原因になります。

- 加熱したBONPOTに触れる場合は、鍋つかみ、ミトンなどを使用してください。

持ち手は高温になりますのでご注意ください。

- 調理中にふたをあける時は、必ず真上に持ち上げてはずし、そのまま水平に移動させてください。

ふたを斜めに持ち上げると、ふたの裏についた水が加熱している鍋の中に落ちてしまうためです。

- 調理器具は、シリコン、木製など、やわらかい素材のものをお使いください。

- ぶつける、落とすなど強い衝撃を与えないでください。

陶磁器なので、破損するおそれがあります。

- テーブル等に置く場合は、鍋敷きを使用してください。

テーブル等が傷つく可能性があります。

- IH調理器では使えません。

直火・オープン・電子レンジで使用できます。

目止め

はじめにご使用される前に必ず下記の「目止め」をしてください。

目止めとは…米のでんぷん質で、表面の小さな穴を埋める作業です。

目止めすることで、割れにくくなり、水もれを防ぐなどの効果があります。

1. BONPOT鍋に、米の研ぎ汁、または米(約1/2カップ)と水を入れる。
研ぎ汁または水の分量の目安は鍋の7～8割まで。
2. 弱火にかける。沸騰したらさらに5分ほど煮立てる。
3. 火を止め、そのまま自然に冷ます。
*約1時間程度かかります。
4. 中身を捨て、スポンジと中性洗剤で鍋をすみずみまでよく洗う。
5. 水気をしっかりと拭き取り、よく乾燥させてください。

上記の作業を、深鍋、浅鍋、両方にそれぞれおこなってください。

*ときどきはBONPOTで炊飯やおかゆを炊くことをおすすめします。

炊飯、おかゆを炊くことを日常的にされない場合は、この目止めの作業を定期的におこなってください。

ふだんのお手入れ

- 使用後のお手入れ

使用後は、中性洗剤とスポンジできれいに洗い、水気をしっかりと拭き取り、乾燥させてから保管ください。

*万一水分を吸湿した状態で鍋を火にかけると、水分が急激に膨張して鍋のひび割れにつながるおそれがあります。

*乾燥のために加熱しないでください。

食器洗浄機のご使用も可能です。

- 焦げついたときは

湯を入れて焦げつきをふやかしてから、中性洗剤とスポンジで洗います。
ひどい焦げつきのときは重曹を使って、下記のような手順で洗いましょう。

1. 鍋にたっぷりの重曹をかけ、水を注ぐ。
2. しばらく鍋を弱火にかける。
⇒ 泡とともに焦げ付きが浮き上がってきます。
3. 火を止め、そのまま冷ます。
4. 中身を捨てる。焦げつきがまだ残っているときはスポンジでやさしくこするときれいにはがれます。

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

step	調理方法	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

step	調理方法	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

step	調理方法	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。

鶏肉のレモンマリネ焼き

皮の香ばしさとジューシーな肉の焼き加減はBONPOTならではの。

浅鍋
調理時間:13分

■材料 2人分

鶏もも肉(骨なし) 1枚(250g)
オーガニックレモン(薄切り) 4枚
しょうが(ごく薄切り) 4枚
塩 適宜
オリーブ油 小さじ2

じゃがいも(中) 2個(200g)
グリーンオリーブの実(種なし) 8粒
タイムの枝 約6本
レモン汁 少々
塩 適宜
オリーブ油 小さじ2

準備

- じゃがいもは、皮をむいて1.5cm厚さの半月切りにし、水にさらして水気をきる。
- 鶏肉は、筋切りをして横半分になり、塩、オリーブ油小さじ2をからめる。レモンの薄切りを手で軽く握りつぶしてから鶏肉にすり込み、しょうがとともに30分ほどマリネする。



■作り方

- ①浅鍋にオリーブ油小さじ2をひき、じゃがいも、水大さじ2を入れる。ふた(深鍋)をして中火にかけ、蒸気が出たら弱火にして、5分ほど加熱する。ふたを開け、弱中火にして残った水分を飛ばす。
- ②①のじゃがいもを鍋の縁に寄せて、オリーブの実を散らす。中央に鶏肉を皮目を下にして並べ、マリネのレモンとしょうが、タイムを鶏肉の上に乗せる。ふたをして弱中火で7分ほど加熱する。
- ③②の鶏肉を裏返して、ふたをせずに30秒ほど焼いて仕上げ、器に盛り合わせる。
- ④ソースを作る。③の鍋に水大さじ1½を入れて火にかけ、やや煮詰めて、レモン汁少々と塩を加え混ぜ、鶏肉にかける。

◆マリネするときに、パプリカ、またはカレー粉を加えたり、乾燥ハーブ(タイムやローズマリー)を使うのもおすすめ。

作ってみました!



付け合わせ野菜、鶏肉、香りのよいソースも1つの鍋のできるのがいいですね。



グリーンアスパラガスのビスマルク風

半熟卵をソースのようにアスパラガスにからめて食べる、イタリアンな一皿です。

浅鍋
調理時間:5分

■材料 2人分

グリーンアスパラガス(太め) 12本
卵(室温に戻す) 2個
塩 適宜
オリーブ油 大さじ2
パルミジャーノ・レッジャーノ(おろす) 大さじ2
あれば、セルフィーユ 少々

準備

- アスパラガスは、根元を切り落として、ピーラーで根元の近くのかたい皮をむき、鍋に入る長さに切る。
- 卵は、必ず室温に戻して、軽く水をふりかけ、オーブンシートに包む。



■作り方

- ①浅鍋にオリーブ油の半量をひき、アスパラガスを入れて、大さじ2の水をかけ、軽く塩をふる。オーブンシートで包んだ卵を端に並べる。
※卵は鍋の中心寄りに置いた方が早く仕上がります。
- ②①にふた(深鍋)をして中火にかけ、蒸気が出たら弱火にして5分加熱し、火を止める。
- ③器に②のアスパラガスを盛り、塩少々をふる。卵の上部の殻を少しむいて、半熟の中身をティースプーンでぐるりと一度にかき出し、アスパラガスの上にのせる。パルミジャーノ・レッジャーノを散らして、残りのオリーブ油を回しかけ、あればちぎったセルフィーユを散らす。卵の黄身をくずし、ソースのようにアスパラガスにからめていただく。

- ◆固めの卵が好み場合は、アスパラガスを取り出した後、ふたをして蒸らしておく。
- ◆固ゆで卵の場合は、ゆで卵を粗みじん切りにし、オリーブ油の代わりに、ヴィネグレットソースを回しかけて仕上げる。
- ◆フライパンで焼いた半熟の目玉焼きでも合う。

作ってみました!



見栄えのするおいしい一品です。
長ねぎ、玉ねぎ、切りそろえたカリフラワーなど、
いろいろな食材に応用が利きそうですね。



ラムチョップとモロッコ風にんじんの蒸し焼き

ちょっと難しそうな骨つき肉料理も、BONPOTならこんなに手軽に、おいしく作れます。

浅鍋と深鍋
調理時間:12分

■材料 2~3人分

ラムチョップ 6本
タイム(乾燥) 少々
塩、こしょう 各少々
にんにく(すりおろす) 1かけ分
あれば、ローズマリーの枝 2本
オリーブ油 適宜

にんじんの蒸し焼き

にんじん 200g
玉ねぎ 50g
しょうが 少々
レーズン 大さじ1½
松の実 大さじ1
クミンシード 小さじ1/4
塩 適宜
オリーブ油 大さじ1
好みで、香菜 少々

準備

- ラムチョップは、塩、こしょうをすり込み、さらに、混ぜ合わせたオリーブ油大さじ1、タイム、にんにくをすり込む。
- にんじん、玉ねぎは、小さめの一口大に切る。

■作り方

①にんじんの蒸し焼きを作る。深鍋にオリーブ油をひき、しょうがの切り口を鍋底のドットにこすりつけておろす。クミンシード、にんじん、玉ねぎ、水大さじ3を加え、ふた(浅鍋)をして中火にかけ、蒸気が出たら弱火にして6分ほど加熱する。ふたを取って、松の実、レーズン、塩を加え、30秒ほどいたためて火を止める。これをボウルに移し、アルミフォイルをかぶせて温かいところに置く。

②浅鍋にオリーブ油大さじ1をひき、ローズマリーを置いてふた(深鍋)をし、弱中火で3分ほど加熱する。ラムチョップを加え、さらにふたをして3分ほど加熱する。

③②のラムチョップを裏返して、指で肉を押して焼け具合を確認し、火を止める。焼き上がったラムチョップを鍋の片側に寄せ、あいたスペースに①を置いて鍋の余熱で温め、鍋ごと食卓に運んで取り分ける。にんじんの蒸し焼きには、好みでちぎった香菜を散らす。

作ってみました!



深鍋、浅鍋の両方を上手に使うレシピ。
この使い方はいろいろと応用できますね。



豚肩ロースとりんごのポットロースト

豚肉と同時に焼けたりんごの甘酸っぱさが、豚肉のおいしさを引き立てます。

浅鍋

調理時間:8分~9分

(肉の厚みにより作り方3で時間が増えます)

■材料 2人分

豚肩ロース肉(1.5cm厚さのもの) 2枚
玉ねぎ 100g
りんご(紅玉など) 1/2個
白バルサミコ酢 小さじ1
ブランデー 小さじ1
塩 少々
バター 10g
サラダ油 小さじ1

準備

- 豚肉は、塩をふって、合わせた白バルサミコ酢とブランデーをすり込み、30分ほど室温におく。
- 玉ねぎは、1.5cm厚さのくし形に切る。
- りんごは、皮をむいて、1.5cm厚さの輪切りにする(りんごの中心部分の輪切り2枚を使う)。

■作り方

- ①浅鍋にバターを入れて中火で温め、玉ねぎをいためる。しんなりしてきたら軽く塩をふり、縁に寄せてりんごを加え、ふた(深鍋)をして弱中火で3分ほど加熱する。
 - ②①のりんごを返して、その上に玉ねぎをのせる。あいたスペースにサラダ油をひいて豚肉を並べ、ふたをして弱中火のまま5分加熱する。
 - ③②のふたを開けて豚肉を裏返し、焼け具合によってはふたをせずに少し加熱して、様子を見て火を止める。
- ◆シードルヴィネガー(りんご酢)とカルヴァドス(りんごのブランデー)を使うノルマンディー風料理をベースにしたレシピ。

作ってみました!



豚肉に下味をつけ、相性のよいりんご、玉ねぎと調理。ノルマンディー風一品もラクにできました。



ハーブが香るローストポーク

鍋底のおいしい焼き汁で、マスタード風味の簡単ソースができて上がります。

深鍋

調理時間:15分

蒸らし時間:5分

■材料 3～4人分

豚肩ロース肉 350～400g

セージの枝 約4本

粒マスタード 小さじ2

ピクルス 1本

ピクルスの漬け汁 小さじ2

(または白ワインヴィネガー 小さじ1)

塩、こしょう 各少々

バター 10g

ミックスリーフ 適宜

ドレッシング(フレンチドレッシングなど

好みのもの) 少々

準備

●豚肉は、背脂少々を切り落とし、塩、こしょうをふる(背油はとっておく)。バットなどに粒マスタード、ピクルスの漬け汁を入れて混ぜ、豚肉の両面にすり込んで、30分ほど室温におく。

●ピクルスは細切りにする。

■作り方

①深鍋に豚の背脂を入れてふた(浅鍋)をし、弱中火にかけて3分ほど加熱して、背脂を溶かす。豚肉をマスタードを除いて入れ、肉の上面にセージをのせてふたをし、弱中火のまま7分ほど加熱する。

②①の豚肉を裏返して、上面にセージを戻し、鍋底にバターを置いて溶かす。再びふたをして弱中火で7分ほど加熱し、火から下ろして、5分ほど蒸らしてから豚肉を取り出す。

③ソースを作る。豚肉をマリネしていたバットに水大さじ2を加え、残っているマスタードを集めて②の鍋に入れる。ピクルスの細切りとともに火にかけ、鍋底の旨味を水分に溶かし込むようにして、塩で味を調える。

④②の豚肉を食べやすい大きさに切り分けて器に盛り、③のソースをかけて、ドレッシングであえたミックスリーフを添える。

作ってみました!



下味をつけた豚肉の両面に火を通し、火から下ろして蒸らすだけ。焼き汁とピクルス、マスタードでソースも簡単に作れるローストでした。



ベークドアップル

スパイシーなパンの詰め物をして
オーブン替わりになるBONPOTで香り高く焼き上げます。

深鍋
調理時間:60分

■材料

りんご(紅玉。小) 4個

バゲット 60g
オレンジジュース 50ml
砂糖 20g
シナモンパウダー 小さじ1/2
オールスパイス 小さじ1/4
レーズン 大さじ3
くるみ 20g
バター 30g

バター 20g
油 小さじ1

準備

- りんごは、上部を1cmほど切り落とし、芯の部分を深くくり抜く。
- バゲットは、1cm角くらいに切ってボウルに入れる。
- 小鍋にオレンジジュースと砂糖を温め、バター30gを加えて溶かす。バゲットを入れたボウルに加えて、スパイス、レーズン、粗く刻んだくるみを加え混ぜ、りんごに詰める。



■作り方

①深鍋に油をひき、りんごの切り口を上にして並べ、ちぎったバター20gを散らす。ふた(浅鍋)をして5分ほど中火にかけ、さらにごく弱火にして約50分加熱する。

②①のりんごを裏返し、ふたをして10分ほど焼く。火から下ろしてふたを外し、粗熱がとれるまでしばらくおいてからいただく。

◆②でふたをする前にダークラム酒少々とバター適宜を加えてもいい。仕上がりの風味とつやが増す。

◆デザートにするときは、泡立てた生クリームや、カスタードソースを添えても。

作ってみました!



この作り方で、シンプルにベークドアップルのBONPOT風もできそうです。でも、この詰め物は召し上がってくださる方々の驚きを誘いますね。



しょつるですき焼き

食通のお肉屋さんに教えてもらった、目からウロコのレシピです。

浅鍋
調理時間
好みの焼き加減で

■材料（作りやすい分量）

すき焼き肉 300g
牛脂 適宜
砂糖 適宜
しょつる 適宜
長ねぎ 1本
生しいたけ 4～6個
ごぼう 1/2本

準備

●長ねぎは斜め切りにする。しいたけは厚めのそぎ切りにする。ごぼうは、斜め薄切りにし、水にさらしてあくを抜く。

■作り方

- ①浅鍋に牛脂少々を入れ、ふた(深鍋)をせずに中火にかけて溶かす。長ねぎを入れて焼きはじめ、続いてしいたけを加えて焼く。
- ②①の長ねぎとしいたけに焼き色がつきはじめたら、鍋の片側に寄せ、あいたスペースに牛脂少々を入れて溶かす。そこに砂糖少々をつまんでふり入れ、少し焦げはじめたところで牛肉を焼く。
- ③②の牛肉が焼けて縮みはじめたら、しょつるをふりかけ、さっと牛肉を返して、すぐに鍋から引き上げて食べる。
- ④牛肉を焼いた後で、ごぼうをさっといため、長ねぎ、しいたけとともに肉に添えていただく。

作ってみました！



しょつるがこんな風に使えらるとは大発見。
各種の陶版焼きを楽しめそうです。
干物も陶版焼きに。ふたをして、
好みのふっくら感を楽しむと、格別のおいしさです。



カジキと筍のサワークリームカレー

かたくなりがちなカジキが、BONPOT ならではの優しい余熱でやわらかく仕上がります。

深鍋
調理時間：6分

■材料 2人分

カジキ(切り身) 2切れ
塩 少々

玉ねぎ 100g
マッシュルーム 100g
筍の水煮(小) 1/2個
にんにく(小) 1かけ
しょうが(小) 1かけ
カレー粉 小さじ2/3
サワークリーム 50g
通常の倍の濃さに希釈した鶏のスープストック
100ml
はちみつ 小さじ1/2
塩 少々
サラダ油 大さじ1

準備

- カジキは軽く塩をふっておく。
- マッシュルームは、石づきを切り落とし、6~8等分に切る。
- 筍の水煮は厚めにスライスする。玉ねぎは5mm厚さのくし形に切る。

■作り方

①深鍋にサラダ油をひき、にんにくとしょうがの切り口を鍋底のドットにこすりつけてすりおろす。

②①を中火にかけ、温まったら玉ねぎ、マッシュルームを順にいためて、塩をふり、ふた(浅鍋)をして弱めの中火で3分ほど加熱する。

③②にカレー粉を加え混ぜ、筍、サワークリーム、鶏のスープストックはちみつを加えて、とろみが少し濃くなるまでふたをせずに煮詰める。

④③の野菜を鍋の片側に寄せて、あいたスペースに水気を拭き取ったカジキを並べ、ふたをする。弱めの中火で30秒ほど煮て、火を止め、約2分余熱で蒸らして仕上げる。

◆たった小さじ1/2のはちみつですが、これがこの簡単ソースの重要な隠し味。

◆カレー粉の代わりに柚子こしょうを使ってもおいしくできる。

◆カジキと一緒に鶏ささみを使っても。

◆バターライス添えてボリュームを出したい場合は、ソースの量を増やす。



作ってみました!



素敵な味のカレーソースです。
いろいろな食材と応用できそうです。



焼きキャベツの粗挽きミートソース煮込み

キャベツで肉を包む手間いらずで、ロールキャベツのおいしさを楽しめます。

浅鍋と深鍋
調理時間:20分

■材料 2~4人分

キャベツ(小) 1/4個(400g)
バター 10g
オリーブ油 大さじ1

牛肉 200g
ベーコン(またはサラミ) 40g
玉ねぎ 100g
セロリ 50g
にんにく 1かけ
パプリカパウダー 小さじ1
ホールトマト缶 1缶
通常の倍の濃さに希釈したビーフストック 200ml
タイムの枝 少々
塩 少々
好みで、カイエンヌペッパー 少々

準備

- 玉ねぎは粗みじん切りにする。セロリは1cm角に切る。キャベツは根元を切り落とし、4等分に切る。
- 牛肉は、バーミックス(スライサーまたはニューミンサー)でごく粗挽きにする。
- ベーコンは粗みじん切りにする。

■作り方

①浅鍋にオリーブ油とバターを入れて、キャベツを並べ、弱中火にかける。キャベツの両面に焼き色がつき、水分が抜けたような感じになるまで焼いて、バットに取り出しておく。

②深鍋にオリーブ油を入れて、にんにくの切り口を鍋底のドットにこすりつけてすりおろし、中火にかけて温める。ベーコンをいため、玉ねぎ、セロリを加えていため合わせる。さらに牛粗挽き肉とパプリカパウダーを加え、牛肉がほぐれるまでいためる。

③②に細かくつぶしたトマト(汁ごと)、ビーフストック、タイム、塩、カイエンヌペッパー、①のキャベツを加えてふた(浅鍋)をし、蒸気が出たら弱火にして15分ほど煮込み、塩で味を調える。

◆好みで、おろしたバルミジャーノ・レッジャーノ、刻んだイタリアンパセリをふっけていただく。

作ってみました!



これも深鍋、浅鍋両方の特長が生きています。
ご飯やパンのおかずにも、パスタにもお供できます。



白菜と豚バラ肉の重ね炊き

シンプルな調理法と味つけで、毎日食べても飽きないおかずに。

深鍋
調理時間:25分

■材料 2～4人分

白菜 1/4～1/2個
豚バラ肉(薄切り) 400g
酒 大さじ3
和風だし(顆粒。または鶏ガラスープの素など)
小さじ2
好みで、ぽん酢、ごまだれなど 各適宜

準備

白菜は一枚ずつはがし、葉の間に豚肉を挟み3～4cm幅に切る。



■作り方

- ① 深鍋に、豚肉を挟んだ白菜の切り口を上にして入れ、酒、和風だしをふり入れ、ふた(浅鍋)をする。
- ② ①の鍋を中火にかけてゆっくり加熱し、蒸気が出たら弱火にして、白菜が好みのやわらかさになるまで蒸し焼きにする。好みのたれを添えていただく。

◆好みで、ごま油としょうゆ少々を加えて蒸してもおいしくいただけます。

作ってみました!



本当に簡単。塩味だけでもおいしそうです。
是非おすすめです。



鰻の蒲焼きでピリ辛トマト味の炊き込みご飯

残ったご飯で、鰻入りのオムライスを作るのもおすすめです。

深鍋

調理時間:18分

蒸らし時間:10分

■材料 3~4人分

米 1合 (180ml)
通常の倍の濃さに希釈した鶏のスープストック
200ml
トマトピューレ 50ml
トマトケチャップ 小さじ2
鰻の蒲焼き (市販) 1串
玉ねぎ (小) 1/6個 (50g)
パプリカ (大) 1/2個 (60g)
緑ピーマン 1個 (30g)
赤とうがらし (極小、種を除く) 1/6本
オリーブ油 大さじ1
七味とうがらし 少々

あれば、
イタリアンパセリ、バルサミコヴィネガー、
ピリ辛ソーセージのチョリソ 各少々

準備

- 米は、炊く1時間前に洗って、大きめのざるに広げておく。
- パプリカ、ピーマンは、へたと種を除き、薄切りにする。玉ねぎは1cm角に切る。
- 鰻の蒲焼きの串を取っておく。

■作り方

- ①深鍋にオリーブ油を入れて中火で熱し、玉ねぎ、パプリカ、ピーマン、赤とうがらしをいためて、ふた(浅鍋)をし、弱めの中火で3分ほど蒸す。
- ②①に米、鶏のスープストック、トマトピューレ、トマトケチャップを加えて、上に蒲焼きをのせる。ふたをして中火で加熱し、蒸気が出たら弱火にして15分ほど加熱する。火を止めて、約10分蒸らし、蒲焼きに七味とうがらしを散らして仕上げる。

◆蒲焼きにバルサミコヴィネガー少々をぬるのもおすすめ。また、適宜切ったチョリソと、ちぎったイタリアンパセリを散らしても。

作ってみました!



おもしろい食材の組み合わせ。
蒲焼きが洋風レシピに登場するのが楽しみです。



あさりの炊き込みご飯

BONPOTは、かきご飯、栗ご飯など、ふっくらむっちり仕上げたい、炊き込みご飯に向いています。

深鍋
調理時間:約8分
蒸らし時間:10分



■材料 3~4人分

あさり(むき身) 100g(しょうゆ 小さじ1)
米 2合(360ml)
だし汁 360ml
酒 大さじ1
うす口しょうゆ 小さじ2
しょうゆ 小さじ1
塩 少々
三つ葉 少々

準備

- 米は、洗って30分浸水し、ざるに上げて1時間おく。
- あさりのむき身は、さっと水洗いし、しょうゆ小さじ1をからめておく。
- 三つ葉は細かく切る。

作ってみました!



炊きたてのご飯をBONPOTのままお出しすると、ごちそう感が高まるように思えます。

■作り方

- ①深鍋に米、だし汁、調味料を入れ、ふた(浅鍋)をして強中火にかける。沸騰し、しっかり蒸気が出たら、ふたを開けてかき混ぜ、あさを加えて再びふたをし、弱火で8分ほど炊く。
- ②①が炊き上がったら、火を止め、約10分蒸らす。
- ③飯椀によそい、三つ葉を添える。



Q&A

Q 1

今までの料理のほとんどは強火を使って立ち上がっていましたが、BONPOTはどのくらいの火加減で立ち上がりますか?

A 1

立ち上がり時の火加減は、中火から強中火です。強火は必要ありません。

Q 3

BONPOTを温めてから使う場合と、温めずに使う場合がありますが、どのように使い分けるのですか?

A 3

大きく分けて、温めてから使うのは肉や魚を焼いたりするときです。それ以外は冷たい状態で使います。また温めて使用する場合は、少量の油をひいてから火にかけてください。

Q 5

加熱中にふたと本体の間から湯滴が落ちますが、大丈夫でしょうか?

A 5

製品の形状によるもので、製品の不良によるものではございません。どうしても気になる際は、やけどに十分注意して拭き取ってください。

Q 7

使用しているうちに鍋の表面に小さなヒビのようなものが入ってきましたが大丈夫でしょうか?

A 7

鍋が温められる際に若干膨張するために起こる現象で、陶磁器の貫入と呼ばれるものです。製品の不良によるものではございません。

Q 2

BONPOTは無水鍋と同じような使い方ができるのでしょうか?

A 2

無水鍋ではありません。必ず鍋の中に、食材、水または油をひいた状態でお使いください。

Q 4

白米の炊飯のときに、最初からずっと火加減を変えずに、またさらに沸騰後3分で火を止めていますが、本当に白米が炊けるのですか?

A 4

甘く、香り高い、とてもおいしい白米を炊くことができます。BONPOTの厚み・形状が、ゆっくり熱を伝え、高い保湿性があるため、火を止めた後も調理が続き、理想の蒸らし時間が可能となるためです。

Q 6

吹きこぼれなどしていないのに、本体外側が焦げ付きます。内側からじわじわと汁が外側に浸透しているように見えますが大丈夫でしょうか?

A 6

目止めの効果がなくなってきました。P3の「目止め」をもう一度おこなってください。炊飯、おかゆを炊くことを日常的にされない場合は、目止めの作業を定期的におこなう必要があります。

BONPOT

2014年3月発行

企画・販売:株式会社チェリーテラス
〒150-0033 東京都渋谷区猿樂町29-9
ヒルサイドテラスD-25
www.cherryterrace.co.jp

*本書の無断複写(コピー)は、著作権法上での例外を除き、禁じられています。