



MEYER[®]

CIRCULON

Deep Multi Cookware



この度は弊社製品をお買い上げいただきありがとうございます。

ディープマルチクックウェアは内面にサーキュロン独自のTOTAL®加工を施し、ステンレスの2倍の表面硬度を持つ硬質アルマイト加工を採用する事により、熱伝導と耐久性に優れた深型お鍋2点セットです。

こびりつきにくいから炒めてからそのまま煮込んだり、すくない油で調理が可能です。

普段使いからパーティー料理までマルチにお使いいただけます。



川上文代 (かわかみ・ふみよ)

デリス・ド・キューエール 川上文代料理教室主宰。料理研究家。1965年千葉県生まれ。大阪阿倍野辻調理師専門学校を卒業後、同校職員として12年間勤務。この間、フランス三ツ星レストラン“ジョルジュ・ブラン”での研修をはじめ、辻調理師専門学校、フランス・リヨン校、エコール辻東京にてプロ料理人の育成に勤める。現在は、料理教室主宰の他、食育インストラクター、フードアナリスト、千葉県館山クッキング大使として各地での講演、雑誌、テレビなどで活躍中。持ち前の明るさと気さくな性格、たしかな技術に裏打ちされた“本物の技”は、知る人ぞ知る存在となっている。主な著書：『たれとソースの早引き便利帳』（青春出版社）、『イチバン親切な料理の教科書』（新星出版）、『パスタソースレシピ』（主婦と生活社）など多数。

デリス・ド・キューエール 川上文代料理教室
<http://www.delice-dc.com>



CONTENTS

👉 INTRODUCTION... 02

👉 CONTENTS... 03

- | | |
|---------------------------|---|
| 1. シューファルシ... 04 | 16. 豚汁... 21 |
| 2. スペアリブのトマト煮込み... 05 | 17. 五目炊き込みおこわ... 23 |
| 3. ビーフカレー... 07 | 18. 高野豆腐となすのオランダ煮... 23 |
| 4. きこのリゾット... 09 | 19. 茶わん蒸し... 25 |
| 5. ペンネのアマトリチャーナ風... 11 | 20. ふろふき大根のひき肉あん... 25 |
| 6. コーンポターージュ... 11 | 21. 丸ごとじゃがいもの肉じゃが... 27 |
| 7. クリームシチュー... 13 | 22. 揚げない揚げ出し豆腐... 27 |
| 8. 肉詰めピーマンのトマト煮... 13 | 23. 長芋と手羽元の蒸し煮... 29 |
| 9. ミートボールのマドリッド風煮込み... 15 | 24. あぶ玉煮... 29 |
| 10. 丸ごと玉ねぎのスープ煮... 15 | 25. 茹でローストビーフ(牛肉と野菜のポッシュェ)... 31 |
| 11. 鶏のチリンドン風... 17 | 26. たららのピリ辛トマト煮込み... 31 |
| 12. レンズ豆とほうれん草のスープ... 17 | 27. <small>ハイナンチーフアン</small> 海南鶏飯(シンガポールチキンライス)... 33 |
| 13. 海老のビスク... 19 | 28. 春雨サラダ... 33 |
| 14. 鍋で焼くパン... 19 | 29. 鍋で炊いて作るチャーハン... 35 |
| 15. 鮭ごはん... 21 | 30. 塩豚のカリカリ揚げ焼き... 35 |



1. シューファルシ

材料《4人分》

- キャベツの葉…8枚(2~3分茹でたもの)
- 鶏ひき肉…400g
- ハム(みじん切り)…80g
- 玉ねぎ(みじん切り)…1/2個
- A にんにく(みじん切り)…1かけ
- 塩…小さじ1/2
- 胡椒…適量
- 水…800ml
- チキンブイヨン…2個
- B タイム…1枚
- ローリエ…1枝
- 塩、胡椒…各適量
- C かぼちゃ…1cm厚さのもの8枚
- i かぶ(茎2cm残して8等分のくし切り)…2個

作り方

- ① Aの材料はボウルに入れ混ぜ合わせておく。
- ② さらし布の上に、大きいキャベツの葉を広げ、①の1/8量のをせて広げる。残りも同様にして何層か重ね、底のさらし布でキャベツの形のように丸く包み、とじ目を下にして鍋に入れる。
- ③ ②にBを入れたら火にかけ、沸騰したら弱火にして蓋を閉め30分煮込む。②のキャベツを逆さに返したらCを加えてさらに8分煮込む。
- ④ キャベツを取り出しさらし布を外し、切り分け器に盛りスープをかけて野菜を飾る。

size

20