

MEYER®

ALL IN ONE OVALPAN

RECIPES

株式会社マイヤー・ジャパン

お客さま相談窓口 ☎ 0120-23-8360

受付時間：10:00～17:00（土・日曜、祝日は除く）

www.meyer.co.jp

レシピ監修

笠原 将弘（かさらはら・まさひろ）

東京生まれ。日本料理「賛否両論」店主。「正月屋吉兆」で9年間の修行を経て独立、2004年に恵比寿で開いた日本料理店「賛否両論」は予約の取れない人気店に。NHK「キッチンが走る」、テレビ朝日「ミラクルレシピ」、MBS「情熱大陸」などに出演。

「100年レシピ」(晋遊舎)などのレシピ本も多数出版。今、最も注目される若き料理人。

日本料理 **賛否両論**

<http://www.sanpi-ryoron.com>



ALL IN ONE OVALPAN INTRODUCTION

マイヤー オール イン ワン オーバルパンとは？

本書で使うのはマイヤー オール イン ワン オーバルパン。ふっ素樹脂加工のオーバルパン、グリルパンにガラス蓋とラックがついてます。IHを含むすべての熱源に対応しています。細長い野菜や魚もそのまま調理出来ます。このセット1つで焼く、ゆでる、煮る、蒸す、揚げる、炊く、などあらゆる調理をおたのしみいただけます。



ガラス蓋

オーバルパンにもグリルパンにも使えます。

グリルパン

香ばしいグリル料理に。蓋にすれば無水料理に。

ラック

蒸し料理や揚げ物に。

オーバルパン

深さのあるオーバルパンはどんなお料理にも最適です。

無水料理 <グリルパン×オーバルパン>



食材が持つ水分で調理するため素材の旨味を生かしたお料理が可能に。

蒸し料理 <オーバルパン×ラック×ガラス蓋>



ラックを使えば蒸し料理も簡単です。

鍋料理 <オーバルパン×ガラス蓋>



内面ふっ素樹脂加工だからこびりつきにくくお鍋としておつかいいただけます。

グリル料理 <グリルパン×ガラス蓋>



グリル料理から蒸し焼きなどガラス蓋をお料理にあわせてご活用ください。

ALL IN ONE OVALPAN CONTENTS

INTRODUCTION P1

CONTENTS P2

1. 豚大根塩煮 P3
2. 鶏手羽のトマト煮込み P4
3. かぼちゃの利久煮 P5
4. 三色パプリカ大葉味噌煮 P6
5. キャベツとえびの梅煮 P7
6. 和風高菜しゅうまい P8
7. 白身魚のねぎたっぷり蒸し P9
8. 定番茶碗蒸し P10
9. 蒸し豚 はちみつマスターズ P11
10. 蒸しカステラ P12
11. 手羽先の参鶏湯風 P13
12. 王道肉じゃが P14
13. いわしときのこのしぐれ煮 P15
14. 鯛の煮付け P16
15. 焼き大根とかにの炊き込みご飯 P17
16. しょうがご飯のステーキのせ P18
17. 白菜の蒸し焼 P19
18. あじと野菜の蒸し焼 P20
19. 豚ロースの西京焼 P21
20. 鶏のから揚げ P22



豚大根塩煮

■無水料理

材料

豚バラスライス …………… 200g
大根 …………… 500g
かいわれ大根 …………… 1/3P

黒こしょう …………… 少々

A [酒 …………… 大さじ3
あら塩 …………… 小さじ1/2

作り方

- 1 豚バラ肉は2等分に切る。
- 2 大根は皮をむいて乱切りにする。
- 3 オーバルパンを火にかけ中火で①を炒める。
- 4 油が出てきたら②を加え炒めあわせAをふり弱火にしてグリルパンをふたにして25分煮る。
- 5 かいわれ、黒こしょうをちらす。