

D-STYLIST

RECIPE BOOK

for SLOW COOKER 3.5ℓ

D-STYLIST

— 「おいしい」をもっと気軽に、楽しく。 —

～ 製品紹介 ～



2~3人用
容量
1.5
ℓ

KK-00256 D-STYLIST

スロークッカー 1.5ℓ

- 電 源: AC100V
- 消費電力: 80~120W
- 製品サイズ: 約240×210×200mm
- 製品重量: 約2kg



～ スロークッカーのレシピブック ～

INDEX

- 4. スロークッカーについて
- 5. 本製品で調理するにあたって

pick up recipes

- 6. ムー・カイ・パロー (豚肉と卵の煮物)
- 8. 鶏もも肉のコンフィ
- 10. サブジ (野菜の蒸し煮)
- 12. トルティージャ (スペイン風オムレツ)
- 14. ラザニア
- 16. たこのリゾット
- 18. フリホーレス・レフリトス (インゲン豆のペースト)

- 20. 豚の角煮
ビーフシチュー
- 21. 煮込みハンバーグ
ロールキャベツ
- 22. 肉じゃが
カレーライス
- 23. コリアンビーフ丼
豚肩ロースとリンゴの蒸し煮
- 24. アジア風チキンレタスラップ
アサリ入りラタトゥイユ
- 25. ミートソースパスタ
バターガーリックマッシュポテト
- 26. サムゲタン
ミネストローネ
- 27. サバの味噌煮
ブリのあら大根 (味噌味)
- 28. 大根と油揚げの煮物
おでん
- 29. 黒豆煮
金時豆煮
- 30. おかゆ
小豆のぜんざい (お汁粉)
- 31. 焼き芋
カボチャのプリン

31 recipes



スロークッカーについて

スロークッカーとは

スロークッカーは沸騰しない程度の温度でゆっくりと調理する電気煮込み鍋です。

沸騰させずに一定の温度でじっくり煮込むことによって食材同士がぶつからず、煮崩れがおこりにくくなります。味もしっかり染み込むので、誰でも簡単に本格的な煮込み料理が作れます。

直火のように、吹きこぼれ・火加減・立ち消えなどの心配がないので、調理中に他の調理や家事をするなど時間を有効活用することができます。



使い方

使い方はとても簡単。材料を入れて電源を入れるだけ。



スロークッカーの特性を活かして「煮込む」以外にも以下の調理をおこなうこともできます。

- 「湯せん」… 内鍋に熱湯を張り、食材の入った耐熱ポリ袋や器を入れて間接的に加熱。
- 「蒸す」… 内鍋の底に蒸し板を置いて、鍋底に湯を張り、水蒸気で食材をやさしく加熱。（※本製品に蒸し板は付属していません。）
- 「焼く」… 熱伝導で食材を焼くことが可能。（※本体の電源ヒーターに触れるところにしか焼き色はつきません。）

本製品で調理するにあたって

加熱時間の目安

※室温 25℃、2ℓの水量を入れた場合

- 【強】… 約3時間後で90℃に到達し、そこからゆっくりと100℃に近づきます。
- 【弱】… 約5時間後に80℃に到達し、そこからゆっくりと温度上昇しますが沸騰しません。
- 【保温】… 約5時間後に75℃に到達し、そこからゆっくりと温度上昇しますが沸騰しません。

※温度はあくまで目安です。室温・水量によって温度は変化します。

調理のポイント

- 肉や魚等を使用する場合は、あらかじめ下ゆでをして、アクや脂を取り除くと臭みを取るすることができます。また食材を入れた上に「**アク取りシート**（キッチンペーパーでも代用可）」を密着させるようにかぶせると、調理中にたまったアクが素材や煮汁に戻らないようにすることができます。
- 具材が水やだし等に沈まない場合は、「**落としぶた**」としてキッチンペーパーやアルミ箔を使うと、むらなく味を染み込ませることができます。
- 具材の温度が下がるときに味は染み込みます。一度電源を切るなどして余熱で味を染み込ませてください。
- スロークッカーは温度が上がるまで時間がかかります。一度別の鍋で沸騰させてから移しかえれば調理時間を短縮することができます。
- 本製品にはタイマー機能は搭載されておりません。時間を設定して電流を止めてくれる市販の「**コンセント式タイマー**」を使用いただくと調理に便利です。

⚠️ 注意

- ※最初から内鍋を本体にセットした状態で材料を入れないでください。水分が隙間から本体に入り込むなど、製品故障の原因になります。
- ※使用中や使用後しばらくは本体及び内鍋は大変熱くなっています。冷めるまでは素手で触らず、「**なべつかみ**」などをお使いください。
- ※内鍋はガスコンロなど絶対に直火にかけないでください。割れる可能性があります。

ムー・カイ・パロー

(豚肉と卵の煮物)



材料 (4人分)

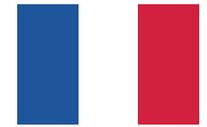
- 豚ロース肉塊 … 500g
- 厚揚げ … 1枚
- 卵 … 4個
- にんにく … 2片
- パクチー … 1束
- 八角 … 1個
- シナモン … 1本
- ナンプレー … 大さじ3
- シーユードム (タイの調味料) … 大さじ2
- 三温糖 … 大さじ4
- 水 … 材料がかぶる程度の量

作り方

- ①豚肉はお好みのサイズに角切りし、フライパンに油を敷き全面に焼き色をつける。厚揚げは湯通し (表面の油を落とすことによって味がしみ込みやすくなる) して、1口サイズに切る。卵はゆで卵にしておく。パクチーは根元部分を切り、にんにくは潰しておく。
- ②内鍋にパクチーの葉以外の材料を全て入れて、材料がかぶるくらいの水を入れる。内鍋をスロークッカーにセットして蓋をする。
- ③「強」で3時間煮込む。3時間たったら電源を切り、1時間休ませ食材に味を浸透させる。
- ④仕上げにパクチーをかけて出来上がり。



鶏もも肉のコンフィー



フランス料理

材料（2人分）

- ・鶏もも肉 … 2本
- ・タイム … 6枝
- ・塩 … 鶏もも肉の1%の量
- ・オリーブオイル … 100cc

作り方

- ①鶏もも肉は塩、タイムをまぶして冷蔵庫で一晩置く。
- ②チャック付き耐熱ポリ袋にキッチンペーパーで水分を拭き取った①を入れて、オリーブオイルを入れ全体になじませる。
- ③内鍋に水を張ってチャック付き耐熱ポリ袋を沈め、水圧で空気を抜いてから閉じる。
- ④スロークッカーにセットして蓋をし、「弱」で4時間煮込む。
- ⑤皮に焼き色とパリパリ感を出すため、フライパンでソテーして出来上がり。



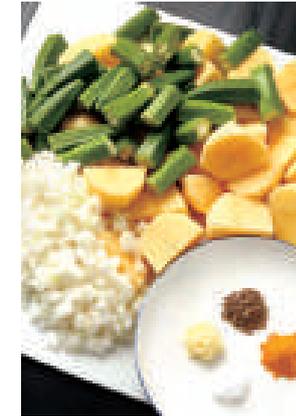
サブジ

(野菜の蒸し煮)



材料 (4人分)

- ジャガイモ … 8個
- オクラ … 12本
- 玉ねぎ … 1個
- クミンシード … 小さじ2
- ターメリック … 小さじ1.5
- にんにく … 2片
- 塩 … 小さじ2
- オイル … 大さじ2



作り方

- ①ジャガイモは皮をむいて4等分にする。玉ねぎはみじん切りにする。
- ②フライパンにクミンシードを入れて油を加え、弾けてきたらターメリックと塩を入れる。
- ③②に玉ねぎ・にんにくを入れ、玉ねぎが透き通ってきたらジャガイモ・オクラを加え、よく混ぜる。
- ④内鍋に③を入れ、スロークッカーにセットして蓋をし、「強」で3時間調理して出来上がり。

トルティージャ (スペイン風オムレツ)



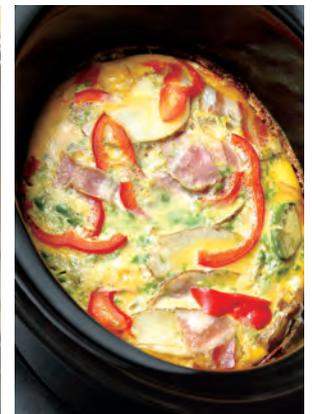
スペイン料理

材料 (8人分)

- ・たまご … 6個
- ・冷凍フライドポテト … 150g
- ・ベーコン … 3枚
- ・赤ピーマン … 1/2個
- ・アボカド … 1/2個
- ・粉チーズ … 大さじ3
- ・パセリ … 適量

作り方

- ①ボウルにたまご、粉チーズを入れよく混ぜる。
- ②冷凍フライドポテトはそのまま、ベーコンは2cm幅、赤ピーマンは5mm幅、アボカドはスライスして縦に切る。
- ③オリーブオイルを塗った内鍋に、調理後取り出しやすくするために底の形に切り取ったクッキングシートを敷く。その上に①と②を入れて混ぜる。
- ④スロークッカーにセットして蓋をし、「強」で2時間半調理して出来上がり。
- ⑤盛り付ける時にお好みでパセリを飾る。



ラザニア



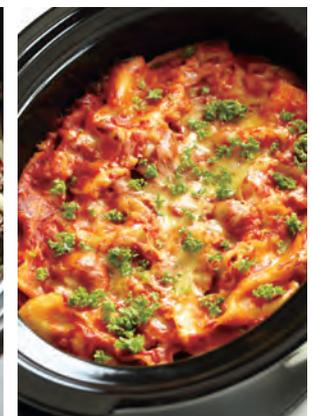
イタリア料理

材料 (6~8人分)

- 牛ひき肉 … 500g
- 玉ねぎ … 1個
- トマト … 600g
- チーズ … 200g
- にんにく … 2片
- ラザニア … 5枚
- 赤ワイン … 100cc
- 塩 … 4g
- オリーブオイル … 大さじ2

作り方

- ① トマトは細かく刻んでお手持ちの鍋で中火にかけペースト状にしておく。
- ② 鍋にみじん切りしたにんにくを置いてオリーブオイルをかけて弱火で熱し、玉ねぎを加えて透き通るまで炒める。
- ③ ②に牛ひき肉を加え、少し火が通ったら赤ワインを加え、アルコールを飛ばす。
- ④ スロークッカーの内鍋にトマトペーストを敷き、次にラザニア (そのまま)・③・チーズを並べて、これを3回繰り返す。
- ⑤ 内鍋をスロークッカーにセットして蓋をし、「強」で2時間調理して1時間休ませて出来上がり。



たこのリゾット



ポルトガル料理

材料（4人分）

- たこ（茹でたもの）… 300g
- 米 … 2合
- トマト … 2個
- にんにく … 2片
- 玉ねぎ … 1/2個
- コリアンダー … 適量
- オイル … 大さじ2
- 白ワイン … 100cc
- 塩 … 中さじ1
- 水 … 1200cc
- パクチー … 適宜



作り方

- ①お手持ちの鍋にみじん切りにしたにんにくを置き、オイルをかけ弱火で火を通す。玉ねぎを加え、透き通ってきたらタコを加えて炒める。白ワインを入れてアルコールを飛ばす。
- ②スロークッカーの内鍋に①・トマト・米・水を入れる。
- ③スロークッカーにセットして蓋をし、「弱」で4時間調理して出来上がり。
- ④盛り付ける時にお好みでパクチーを飾る。



フリホーレス・レフリトス (インゲン豆のペースト)



メキシコ料理

材料

- ・白いんげん豆 … 2カップ
- ・玉ねぎ … 1個
- ・ベーコン … 30g
- ・水 … 6カップ
- ・チリパウダー … 適量
- ・塩 … 適量
- ・パクチー … 適量
- ・トルティーヤチップス … 適量

作り方

- ①白いんげんは水で洗い、ざるにあげておく。玉ねぎはみじん切り、ベーコンは2cmに切っておく。
- ②内鍋に①と塩を入れ、スロークッカーにセットして蓋をし、「弱」で3時間煮込む。
- ③豆が柔らかくなったらブレンダーでペースト状にして出来上がり。
- ④盛り付ける時にお好みでチリパウダー、パクチーを飾り、トルティーヤチップスに付けて食べる。





豚の角煮

材料 (4~5人分)

- 豚バラ肉塊 … 500g (お好みのサイズに切る)
- ゆでたまご (殻をむいた状態) … 4個
- にんにく (皮は剥かずそのまま) … 3片
- 生姜 (皮は剥かずそのまま) … 3片
- 醤油・砂糖・酒 … 各大さじ5
- 水 … 250cc
- コンソメキューブ … 1個

作り方

- ①材料を全て内鍋に入れ、スロークッカーにセットして蓋をする。
- ②「強」で5時間煮込んで出来上がり。



煮込みハンバーグ

材料 (5~6人分)

- | | |
|-------------------|--------------------|
| ■ ハンバーグ | ■ 煮込み用ソース |
| ・合挽き肉 … 600g | ・玉ねぎ … 2個 (くし型切り) |
| ・玉ねぎ … 1個 (みじん切り) | ・にんじん … 1本 (輪切り) |
| ・たまご … 1個 | ・にんにく … 1片 (みじん切り) |
| ・パン粉 … 1カップ | ・マッシュルーム缶 … 1缶 |
| ・牛乳 … パン粉がひたるぐらい | ・ダイストマト … 1缶 |
| ・塩コショウ・ナツメグ … 適量 | ・デミグラスソース … 1缶 |
| ・サラダ油 … 適量 | ・オリーブオイル … 適量 |
| | ・固形ブイヨン … 2個 |
| | ・ローリエ … 2枚 |

作り方

- ①フライパンにサラダ油をひいて玉ねぎ (ハンバーグ用) を炒め、冷ましておく。パン粉は牛乳に浸し、軽く絞る。
- ②ボウルに①と残りのハンバーグの材料を入れて、粘り気が出るまでこねた後、適当な大きさを小判型に丸める。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れてにんにくを炒めたあと、オリーブオイルごと内鍋に入れる。
- ④ハンバーグをフライパンで焼き色をつけて内鍋に入れる。
- ⑤1番上にローリエをのせるようにして残りの煮込み用ソースの材料を内鍋に入れ、アク取りシートをかぶせる。
- ⑥スロークッカーにセットして蓋をし、「弱」で約7~8時間で出来上がり。

ビーフシチュー

材料 (4~5人分)

- 牛肉 シチュー用 … 500g
- にんじん … 1本
- 玉ねぎ … 2個
- ジャガイモ … 3個
- 市販のビーフシチューのルー … 1箱
- 水 … 使用するルーに合わせて量
- 塩コショウ … 適量
- ローリエ … 2枚

作り方

- ①牛肉を1口サイズに切り、塩・コショウを肉にまんべんなくふって、内鍋に入れる。
- ②玉ねぎはくし型切り、にんじん・ジャガイモは1口サイズに乱切りして、全ての野菜を内鍋に入れる。
- ③ローリエを入れて、アク取りシートをかぶせてスロークッカーにセットし、蓋をする。
- ④「強」で5時間煮込む。
- ⑤市販のビーフシチュールーを混ぜる。
- ⑥さらに「強」で1時間煮込んで出来上がり。



ロールキャベツ

材料 (8個分)

- | | |
|-------------------|--------------------------------|
| ■ ハンバーグ | ■ その他 |
| ・合挽き肉 … 600g | ・キャベツ … 8枚 |
| ・玉ねぎ … 1個 (みじん切り) | ・水 … 700~900cc (ロールキャベツが浸るように) |
| ・たまご … 1個 | ・コンソメキューブ … 4個 |
| ・パン粉 … 1カップ | ・ローリエ … 2枚 |
| ・牛乳 … パン粉がひたるぐらい | |
| ・塩コショウ・ナツメグ … 適量 | |
| ・サラダ油 … 適量 | |

作り方

- ①キャベツは葉を1枚ずつはがし、沸騰したお湯でしんなりするまでゆでる。芯の部分は平らに削いでおく。
- ②フライパンにサラダ油をひいて玉ねぎを炒め、冷ましておく。パン粉は牛乳に浸し、軽く絞る。
- ③ボウルに②と残りのハンバーグの材料を入れて、粘り気が出るまでこねた後、8等分にする。
- ④①の中央に③を乗せてきっちり包み込む。
- ⑤巻き終わりが下になるようにして内鍋に④を並べる。
- ⑥水、コンソメキューブ、ローリエを入れ、落としがつたする。
- ⑦内鍋をスロークッカーにセットして蓋をし、「強」で4時間煮込んで出来上がり。





肉じゃが

材料 (4人分)

- ・牛肉 … 200g
- ・ジャガイモ … 5個
- ・玉ねぎ … 1個 (くし型切り)
- ・にんじん … 1本 (乱切り)
- ・白滝 … 1袋
- ・ごま油 … 小さじ1
- ・にんにく … 2片 (みじん切り)
- ・だし汁 … 400cc
- ・醤油 … 大さじ4
- ・酒 … 大さじ4
- ・みりん … 大さじ3
- ・砂糖 … 大さじ1.5

作り方

- ①材料を食べやすい大きさに切る。ジャガイモは切ったら水にさらし、水気をきる。
- ②フライパンにごま油をひいてにんにくを炒め、香りが出たら玉ねぎと豚肉を加えて肉に火が通ったら止める。
- ③内鍋に材料全てを入れてスロークッカーにセットし、蓋をして「強」で5時間煮込んで出来上がり。



コリアンビーフ丼

材料 (6~8人分)

- ・牛肩ロース肉塊 … 1kg
- ・にんにく … 4片 (みじん切り)
- ・ごま油 … 大さじ1
- ・生姜 (すりおろし) … 大さじ1
- ・醤油 … 1/2カップ
- ・黒糖 … 1/2カップ
- ・ビーフブイヨン … 1カップ
- ・ワインビネガー … 大さじ1
- ・シラチャーソース … 小さじ1~ お好みの量
- ・オニオンパウダー … 小さじ1/2
- ・ホワイトペッパー … 小さじ1/2
- ・コーンスターチ … 大さじ2
- ・ごはん … 適量
- ・ごま … 適宜
- ・万能ネギ … 適宜

作り方

- ①大きなボウルに、にんにく、ごま油、生姜、醤油、黒糖、ビーフブイヨン、ワインビネガー、シラチャーソース、オニオンパウダー、ホワイトペッパーを入れ混ぜ合わせる。
- ②牛肩ロース肉塊を内鍋の底部分にまんべんなく置くように数回切ってから内鍋に入れ、①を加える。
- ③スロークッカーにセットして蓋をし、「強」で4時間煮込む。
- ④小さなボウルに、コーンスターチと水50ccを混ぜ合わせ、スロークッカーに入れて混ぜ合わせたら、さらに「強」で1時間煮込む。
- ⑤柔らかく出来上がった肉をハシ等でさいてごはんの上のせ、適量の煮汁をかける。お好みでゴマや万能ネギをトッピング。

カレーライス

材料 (8人分)

- ・豚肉ロース … 400g
- ・玉ねぎ … 2個
- ・にんじん … 1本
- ・市販のカレーのルー … 1箱
- ・お湯 … 使用するルーに合わせた量
- ・ごはん … 適量

作り方

- ①にんじんは乱切り、玉ねぎは薄切り、豚肉を一口サイズに切る。
- ②カレーのルーをお湯で良く溶かす。
- ③内鍋に野菜を入れ、豚肉を野菜の上に載せた後、溶かしたカレールーを注ぐ。
- ④スロークッカーにセットして蓋をし、「強」で5時間煮込む。
- ⑤ごはんの上に出来上がったカレーのルーをのせる。



豚肩ロースとリンゴの蒸し煮

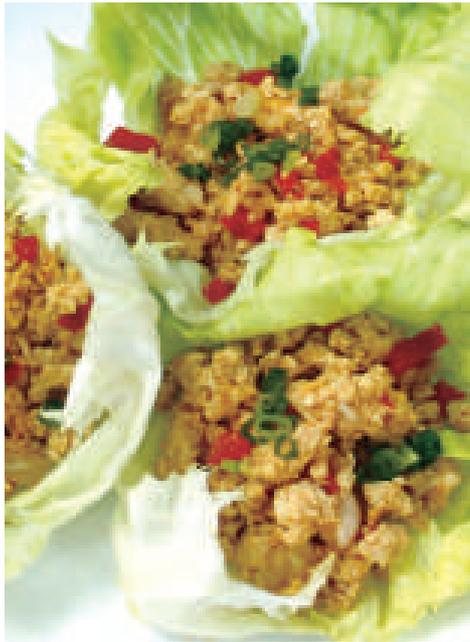
材料 (4~6人分)

- ・豚肩ロース肉塊 … 約700g
- ・リンゴ … 2個
- ・にんにく … 2片
- ・バター … 20g
- ・生クリーム … 大さじ4
- ・アップルビネガー … 60cc
- ・リンゴジュース … 90cc
- ・塩 … 小さじ2
- ・コショウ … 少々
- ・カルヴァドス … 大さじ1 (なければブランディー)
- ・ミックスハーブ … 適量
- ・クレソン (飾り用)

作り方

- ①肉に塩・コショウをすり込み、リンゴは八つ切りにする。
- ②フライパンにバターを溶かしてにんにくを入れ、色がついたら一度取り出す。
- ③そこへ肉を入れ、表面に焼き色がついたらアップルビネガーの半量を入れる。両面を3分間ソテーしてカルヴァドスでフランベする。
- ④肉を取り出してリンゴを煮汁でソテーし、残りのアップルビネガーを加えて焼き色がつくまでソテーする。
- ⑤スロークッカーにリンゴを敷き詰め、16等分に切った豚肉とリンゴを交互に並べる。②のにんにく、生クリーム、リンゴジュース、ミックスハーブを加えて、「強」で3時間蒸し焼きにする。
- ⑥皿に盛った後、煮汁をかけ、お好みでクレソンを飾る。





アジア風チキンレタスラップ

材料 (4~6人分)

- ・鶏むね肉のひき肉 … 900g
- ・にんにく … 3片 (みじん切り)
- ・赤ピーマン … 1個 (みじん切り)
- ・タマネギ … 1個 (みじん切り)
- ・海鮮醤 … 1/2カップ
- ・醤油 … 大さじ2
- ・塩・ブラックペッパー … 適宜
- ・レタス … お好きな量
- ・万能ねぎ … 適宜

作り方

- ①タッパーにひき肉とにんにくを入れかき混ぜ、電子レンジで5~6分温める。
- ②内鍋に、①のひき肉、赤ピーマン、タマネギ、海鮮醤、醤油、塩、ブラックペッパーを入れてかき混ぜ、スロークッカーにセットして蓋をし、「弱」で3~4時間加熱する。
- ③レタスの葉に出来上がったお肉を盛り付ける。お好みで万能ねぎをトッピング。

アサリ入りラタトゥイユ

材料 (4~6人分)

- ・アサリ … 400g
- ・トマト … 6個
- ・ズッキーニ … 2本
- ・ナス … 4本
- ・黄パプリカ … 2個
- ・にんにく … 2片
- ・オリーブオイル … 大さじ6
- ・塩 … 小さじ2
- ・コショウ … 少々
- ・ローリエ … 2枚
- ・ハーブ (飾り用)

作り方

- ①トマトは湯むきしてみじん切り。ズッキーニ、ナスは1.5cmの輪切り。黄パプリカは3cmの角切り。にんにくはみじん切り。アサリは海水の濃度と同じくらいの塩 (分量外) を入れて、30分~1時間程砂抜きをする。
- ②鍋にオリーブオイルを入れ、ズッキーニとナスに焼き色をつけて取り出す。
- ③新たにオリーブオイルを入れて、にんにくを弱火で炒める。香りが立ったら、トマト・ローリエ・塩・コショウを入れ、ペースト状になるまで炒めて、黄パプリカを加える。
- ④スロークッカーにアサリ以外の全ての材料を入れ、「強」で2時間加熱する。
- ⑤2時間後アサリを入れ、殻が開いたらハーブを散らして出来上がり。



ミートソースパスタ

材料 (6~8人分)

- ・牛挽き肉 … 500g
- ・トマトソース … 2缶
- ・カットトマト … 2缶
- ・玉ねぎ … 1個 (みじん切り)
- ・にんにく … 2片 (みじん切り)
- ・ブラウンシュガー … 大さじ4
- ・乾燥バジル … 大さじ1
- ・乾燥オレガノ … 大さじ1
- ・塩・コショウ … 少々
- ・パスタ … 適量

作り方

- ①挽き肉は炒めて余計な油をきる。
- ②内鍋に全ての材料を入れ、スロークッカーにセットして蓋をし、「弱」で8時間煮こむ。
- ③出来上がったミートソースをゆであげたパスタにかける。

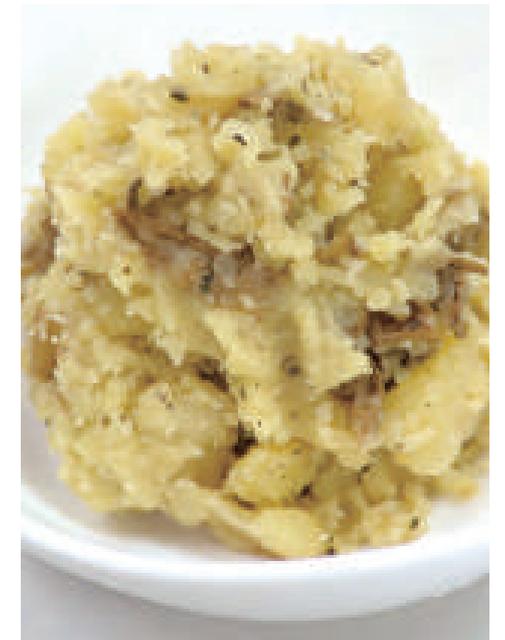
バターガーリックマッシュポテト

材料 (4~6人分)

- ジャガイモ … 800g (各6~8分割くらいの大きさにカット)
- バター … 大さじ4
- にんにく … 大さじ1 (みじん切り)
- パセリ … 大さじ1 (みじん切り)
- バジル … 小さじ1/2
- オレガノ … 小さじ1/4
- 塩 … 小さじ2
- コショウ … 小さじ1
- ▲ サワークリーム … 1/2カップ
- ▲ 牛乳 … 50cc

作り方

- ①内鍋に●の食材を入れ、スロークッカーにセットして蓋をし、「強」で3~5時間で様子を見る。
- ②ジャガイモが柔らかくなっていることを確認したら、■の食材を追加し、マッシャー等を使用し、ジャガイモを潰す。
- ③▲の食材を追加し、なじむように混ぜたら出来上がり。





サムゲタン

材料 (4~6人分)

- ・丸鶏 … 一羽 (内臓が取ってあるもの)
もしくは 鍋用のぶつ切り一羽分 (約1.2kg)
- もち米 … 1合
- 人参 … 1/2本 (8mm四方くらいのサイズにカット)
- 栗 (もしくは 甘栗) … 適量
- 小豆 … 1/3カップ
- にんにく … 6片
- しょうが … 8片
- 長ネギ (青い部分) … 1本分
- 朝鮮人参 (あれば) … 1/2本
- コンソメキューブ … 2個
- 鶏がらスープの素 … テーブルスプーン2杯
- ・水 … 目視で内鍋 8分目くらいまで
- ・塩・コショウ … 適量

作り方

- ①もち米を1合洗い、30分程水につける。
- ②すずいだ鶏の腹部に●の食材を詰める。
- ③内鍋に②の丸鶏、■の食材、②で入りきらなかった●の食材を入れて、水を内鍋の目視8分目まで入れる。
- ④スロークッカーにセットして、アク取りシートをかぶせて蓋をし、「強」で4~5時間煮込む。
- ⑤盛り付け皿に鶏肉を移し、塩・コショウで味を整えて出来上がり。



サバの味噌煮

材料 (4人分)

- ・サバの切り身 … 4切れ
- ・しょうが … 1片 (薄切り)
- 酒 … 大さじ3
- しょうゆ・砂糖 … 大さじ1
- 水 … 200cc
- みそ … 大さじ2
- みりん … 大さじ1
- ・長ねぎ … 1/2本 (3cm程の長さに切る)

作り方

- ①ざるにサバの切り身をのせて熱湯をかけ、水気を拭き取る。
- ②内鍋にしょうがの半量をちらし、サバを入れ、残りのしょうがをちらし、●の食材を加える。
- ③スロークッカーにセットして、落としぶたをかぶせて蓋をし、「強」で3時間煮込む。
- ④長ねぎはフライパンで焼く。
- ⑤出来上がったサバを器に盛り、煮汁をかけて、④を添える。

豚バラ入りミネストローネ

材料 (6~8人分)

- ・豚バラブロック … 500g (お好みのサイズに切る)
- ・玉ねぎ … 1個 (1cm四方の角切り)
- ・にんじん … 1本 (1cm四方の角切り)
- ・キャベツ … 1/4個 (1cm四方の角切り)
- ・トマト缶 … 1缶
- ・水 … 1000cc
- ・ウスターソース … 大さじ2
- ・塩 … 適量

作り方

- ①豚バラブロックに塩を振って10分ほど置き、水分を拭き取る。
- ②フライパンで豚バラに焼き目をつける。全面に焼き目がついたら取り出し、残った肉の油で玉ねぎ、にんじん、キャベツを炒める。
- ③玉ねぎが半透明になったら②の食材を内鍋に入れて、水を入れ、スロークッカーにセットする。
- ④蓋をして「強」で3時間煮込む。
- ⑤肉に箸がスッと通ったらトマト缶とウスターソースを追加してかき混ぜ、さらに「強」で1時間煮込む。
- ⑥最後に塩で味を整えて出来上がり。



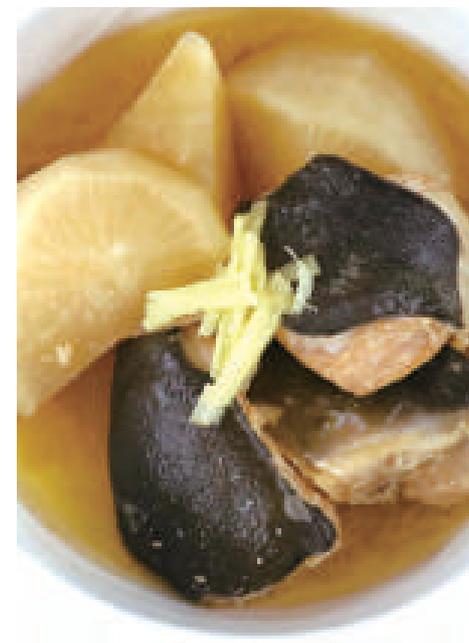
ブリのあら大根(味噌味)

材料 (4~5人分)

- ・ブリのあら … 400g
- ・大根 … 1/2本 (乱切り)
- しょうが … 1片 (薄切り)
- だし汁 … 1200cc
- みりん、砂糖 … 各大さじ4
- 酒 … 200cc
- 味噌 … 大さじ8
- ・しょうが … 1片 (千切り)

作り方

- ①ブリは鱗を取って、食べやすい大きさに切り、適量の塩を振って10分ほど置く。熱湯をかけ、表面が白く変わったら冷水にとり、水気を拭く。
- ②内鍋に●の食材を混ぜ入れて、大根、ブリの順に入れる。
- ③スロークッカーにセットして、落としぶたをかぶせて蓋をし、「強」にして7~8時間煮込む。
- ④出来上がったら器に盛って、千切りのしょうがをのせる。





大根と油揚げの煮物

材料 (4~6人分)

- ・大根 … 1本
- ・油揚げ … 3~4枚
 - 水 … 800cc
 - ・薄口醤油 … 大さじ1
 - ・酒 … 大さじ1
 - ・白だし … 大さじ1.5
 - ・鰹系粉末だし (あればアゴだし) … 小さじ1
 - ・塩 … 小さじ1

作り方

- ①大根は厚めに皮を剥いて、一口サイズに切る。
- ②油揚げはサッと熱湯をかけて油抜きして一口サイズに切る。
- ③お手持ちの鍋に●を入れて、軽く沸騰させたあと、スロークッカーの内鍋に入れ、大根と油揚げを入れる。
- ④スロークッカーにセットして、蓋をし、「強」にして7~8時間煮込む。

* 出来上がったら一旦電源を切って、冷ますと更に味が染み込みます。



黒豆煮

材料 (4~6人分)

- ・黒豆 … 300g
 - 水 … 1200cc
 - ・砂糖 … 250g
 - 醤油 … 大さじ2
 - ・塩 … 小さじ1
 - ・重曹 … 小さじ1

作り方

- ①お手持ちの鍋に●を入れ、沸騰させる。
- ②スロークッカーの内鍋に①を移し、水でさっと洗った黒豆を入れて一晩浸しておく。
- ③②に落としづたをし、スロークッカーにセットして蓋をし、「弱」で約8時間煮込む。
- ④煮込みが終わったら、冷めるまでそのまま置き、瓶などに入れて冷蔵庫で保存する。

* 作りたてはあっさりした味で、一晩おくと味が染み込みます。

おでん

材料 (5人分)

- | | |
|---|---|
| <p>■ だし</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 水 1000cc ・だし醤油 … 大さじ2 ・酒 … 大さじ2 ・みりん … 大さじ2 ・砂糖 … 大さじ1 ・塩 … 小さじ2 ・白だし … 大さじ1.5 ・鰹系粉末だし (あればアゴだし) … 10g ・昆布 … 8g | <p>■ 具材</p> <ul style="list-style-type: none"> ・大根 … 1/3本 (3~4cm輪切り) ・ゆで卵 … 5個 ・こんにゃく … 1枚 ・厚揚げ … 1枚 ・ジャガイモ … 3~5個 ・牛すじ串 … 5本 ・好きな練り物 … 適量 <p>など、お好みの具材で調理</p> |
|---|---|

作り方

- ①お手持ちの鍋に●を全て入れて、沸騰直前まで煮る。
- ②こんにゃくは三角に切ってから塩をまぶして5分ほど置き、熱湯をかけてアク抜きする。厚揚げはお湯をかけて油抜きをする。
- ③内鍋に大根→じゃがいもと固い物順に下から入れていき、1番上に練り物がくるようにして、①を入れる。
- ④スロークッカーにセットして蓋をし、「強」で7~8時間煮込む。

* 出来上がったら一旦電源を切って、冷ますと更に味が染み込みます。



金時豆煮

材料 (4~5人分)

- 大正金時豆 … 300g
 - 砂糖 … 150~180g
 - 水 … 900cc
 - ・塩 … 1~2つまみ

作り方

- ①お手持ちの鍋に水でさっと洗った金時豆を入れて、たっぷりかぶるくらい水を入れ沸騰させ、ざるにあげる。
- ②内鍋に①と●を入れてる。
- ③落としづたをしてスロークッカーにセット、蓋をしたなら「弱」で約8時間煮込んで出来上がり。





おかゆ

材料 (4~6人分)

- ・米 … 300g
- ・水 … 2000cc
- ・塩 … 適量

作り方

- ①米を研ぎ、ざるにあげて水気を切る。
- ②内鍋に研いだ米と水を2000cc入れて、1時間浸す。
- ③スロークッカーにセットして蓋をし、「弱」で約3時間煮込む。
- ④塩で味を整えて出来上がり。



焼き芋

材料 (4人分)

- ・サツマイモ … 4本
- ・粗塩 … 大さじ1

作り方

- ①サツマイモをよく洗ってから粗塩をすりつけ、アルミホイルで1本ずつ包む。
- ②内鍋に①を入れて蓋をして「強」で3~4時間ぐらいの様子をみる。
- ③竹串がすっと通れば出来上がり。固ければ1時間延長する。

小豆のぜんざい(お汁粉)

材料 (4~6人分)

- 小豆 … 300g
- 砂糖 … 250~300g
- 水 … 内鍋に入れた時に小豆がかぶりきるより少し多めの量
- 塩 … 適量
- 角餅 … お好みの数

作り方

- ①傷ついた小豆を取り除き、水でさっと洗ってざるにあげる。
- ②お手持ちの鍋に、①と水をたっぷり入れて沸騰させ、ゆで汁を捨てる。これを3、4回繰り返す。
- ③②の小豆を内鍋に移して、小豆がかぶりきるより少し多めの水を入れて、「弱」で9~10時間煮込む。(途中で水分が減ったら水を足す。)
- ④豆が柔らかくなったら(7時間~8時間ほど)、砂糖を3回に分けて加える。
- ⑤最後に塩を加えて味を調べて出来上がり。
- ⑦お好みで焼いた餅を入れる。



カボチャのプリン

材料 (5~8人分)

- ・カボチャ(裏ごししたもの) … 200g
- ・卵 … 3個
- ・牛乳 … 150cc
- ・生クリーム … 100cc
- ・グラニュー糖 … 大さじ3
- ・ラム酒 … 中さじ1
- ・シロップ … 適量
- ・ミント(飾り用)

作り方

- ①カボチャは種を取り、レンジで4~5分加熱し、皮を削って裏ごしする。
- ②牛乳と生クリームを温め、グラニュー糖を溶かす。
- ③卵を泡立て器でときほぐし、②と合わせ、ラム酒を加える。
- ④①に③を少しずつ加えながら混ぜる。
- ⑤こした④を耐熱容器に入れ、内鍋に入れる。耐熱容器の半分ぐらいのお湯を注いでスロークッカーにセットする。
- ⑥「強」で2時間蒸す。
- ⑦粗熱を取り、冷ましたら好みのシロップをかけ、ミントを飾って出来上がり。

