

LITHON



公式SNSでは
カンタンに楽しめるレシピを随時更新しています!

 LITHON
channel



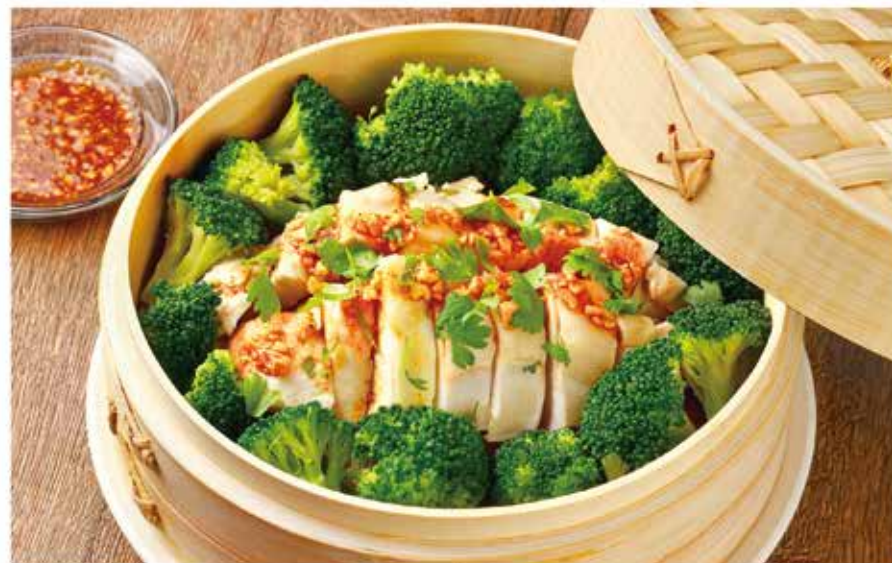
 Instagram



点心爛漫

TENSHIN RANMAN

点心爛漫 ガイド&レシピブック



【 もくじ 】

- | | |
|-----------------------|--------------------------|
| せいろの使い方 … P.2~3 | [レシピ] せいろ朝ごはん … P.8 |
| せいろのお手入れ方法 … P.4~5 | [レシピ] せいろおつまみ … P.9 |
| せいろの活用法 … P.6 | [レシピ] ビッグ茶碗蒸し … P.10 |
| [レシピ] 四川風よだれ鶏 … P.7 | [レシピ] 豚バラ肉の野菜巻き … P.11 |

初めてお使いになる前に

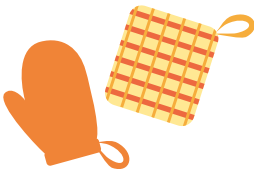
初めて使う前にせいろセットを空蒸しして、殺菌をしてください。空蒸しをすることで、ほこりや木のあくも除くことができます。

- ① 受け皿は台所用中性洗剤で洗ってよくすすぎ、乾かしておく。
- ② 本体にMAXラインまで水(約500ml)を入れます。
- ③ 本体に受け皿、せいろセット(具材を入れない)を乗せ、約15分ほど蒸す。
- ④ せいろを水で洗い流す。
- ⑤ 続けて調理したい場合は、そのまま使う。
- ⑥ すぐに使わない場合は、乾いたふきんなどで水分をしっかり拭き取り乾燥させる。
※詳しい乾燥方法はP.4~5をご参照ください。
※2回目以降は通常通り使用してください。
※竹の香りが強すぎる場合は、空蒸しを何度かおこなうと香りを抜くことができます。



注意

調理中、調理後のせいろセットや受け皿を取り外すときは必ずミトンなどを使用してください。やけどの原因になります。



調理前にせいろをしっかり濡らす

調理前にしっかり濡らすことで焦げを防止、せいろを長持ちさせられます。

- せいろを水で濡らす。

※15分ほどせいろを水に漬けるとより素材内部まで水を浸透させられます。



せいろの中にクッキングシートなどを敷く

せいろの中にクッキングシートなどを敷くことで、食材のくっつき・におい移り、肉汁などの染み込みを防ぐことができます。

耐熱容器などの器に入れて蒸す場合は、何も敷かずに蒸してください。

肉や魚など脂や水分が出る食材、しゅうまいなどのくっつきやすい料理を蒸す場合は、クッキングシートや蒸し布、葉野菜を敷いてください。食材のにおい移りや汚れを防止、せいろを長持ちさせられます。

- クッキングシートを敷く。

※水につけてよく絞った蒸し布も使用できます。

- キャベツや白菜などの葉野菜を敷く。

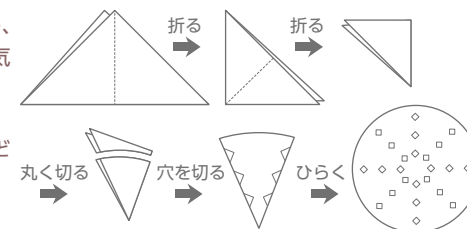
※葉野菜ごと美味しく食べられます。



- クッキングシートは蒸し料理用の穴あきのものか、ロールタイプのものに穴をあけて使用すると蒸気の通りが良くなり食材が加熱しやすくなります。

※レシピによっては穴を開けない場合もあります。

※右図のようにせいろのサイズに合わせて切るか、竹串などを刺して穴をあけても代用できます。



クッキングシートを敷く場合は蒸気の通り道を作る

下から上がってくる蒸気で食材を加熱するので、蒸気の通り道をふさがないようにご注意ください。

クッキングシートが大きすぎる場合は、余分な部分を切るか、中に折りこんでください。



使用後はなるべく早くお手入れしましょう

せいろは竹や木でできた天然素材のため、乾燥させ過ぎたり、湿度の高い状態で置くのはよくありません。*本製品のせいろは竹製です。

① < 汚れが少ない場合 >

お湯や水で湿らせた布でせいろを拭いてください。

< 汚れがひどい場合 >

非金属製のたわしなどでせいろを水洗いしてください。肉の脂などがついた場合は、ぬるま湯で洗うと汚れが取れやすくなります。

※食器用洗剤で洗うと以下のような状態になる可能性があります。

洗剤の使用はおすすめしませんが、もし使用した場合は十分よくすすいでください。

- ・洗剤の成分がせいろに浸透する。
- ・竹(木)の油分が奪われることでせいろが歪む。
- ・洗い残しがあるとカビが発生する。



NG

お手入れの際はせいろを水に浸さないでください。

割れや歪みの原因になります。



② せいろが乾きやすいように、乾いた清潔な布巾で水分をよく拭いてください。



せいろにカビが生えたら

水洗いをしても落ちないときは

- ・熱湯をかける
- ・水で薄めた酢の中に漬ける

などの方法で殺菌し、十分乾燥させてください。

シミのようについたカビは落とすことができません。

③ 風通しの良いところで十分に乾燥させてください。

- 水切りかごに斜めに立て掛けて乾かします。たまに裏表をひっくり返すと早く乾きます。



NG

乾燥させるときは、直射日光の当たる場所を避けてください。せいろにひびが入る原因になります。



NG

せいろを平な場所に伏せて乾かすと、台に面した部分がカビてしまうことがあります。



④ 通気性の良い状態で保管してください。

- S字フックに掛けて吊るしたり、壁に立て掛けて保管するのがおすすめです。



NG

棚や引き出しなど通気性の悪い場所に保管しないでください。カビ・歪み・虫食いの原因になります。



- しばらく使わない場合は新聞紙に包んで保管してください。



NG

ビニール袋に入れて保管しないでください。カビ・歪み・虫食いの原因になります。



Point せいろの活用方法

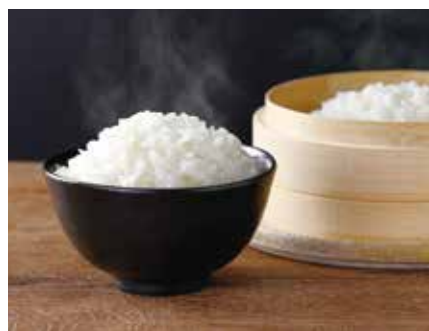
冷凍やチルドの点心の温めに

まるでお店のような味に大変身！
シュウマイや小籠包はジューシーに、
肉まんはふわふわ生地に仕上がります。



冷やご飯の温め直しに

せいろにクッキングシートや蒸し布を敷き、
冷やご飯を広げて蒸します。
約8~10分で炊き立てのように温められ
ます。



蒸し野菜や下ごしらえに

蒸して加熱すると栄養が逃げずに健康的です。

蒸し時間の目安					
材料	分量	蒸し時間	材料	分量	蒸し時間
にんじん(乱切り)	1/2本	約15~18分	キャベツ(ひと口大カット)	1/4個	約10~15分
ほうれん草(1/2カット)	1~2株	約7~10分	なす(1cm輪切り)	1本	約15~18分
鶏むね肉(そのまま)	約150g	約20~25分	じゃがいも(1/2カット)	1個	約25~30分
さつまいも(1cm輪切り)	1/2本	約15~20分	卵(半熟~固ゆで)	3~4個	約15~20分
かぼちゃ(ひと口大カット)	1/4個	約15~20分	大根(2cm輪切り)	2~4cm	約20~25分
ブロッコリー(小房)	4~6個	約10~15分	冷やご飯※	約200g	約8~10分

※冷やご飯のみ21cmせいろ、他の食材は15cmせいろ1段で蒸した場合。

※室温や材料の大きさ・量などで蒸し時間は変わります。食材の状態を見ながら蒸し加減を調節してください。



四川風よだれ鶏



材料(2人分)

- ・鶏むね肉 … 350g
- ・塩 … 3.5g(肉の重さの1%)
- ・酒 … 大さじ3
- ・ブロッコリー … 1房
- ・香菜 … 適量
- ☆タレ
- ・醤油 … 大さじ3
- ・黒酢 … 大さじ2
- ・ラー油 … 大さじ1/2(お好みで)
- ・豆板醤 … 小さじ1/2(お好みで)
- ・しょうが(すりおろし) … 小さじ1
- ・にんにく(すりおろし) … 小さじ1
- ・砂糖 … 小さじ2
- ・ごま油 … 小さじ1

- ・カシューナッツ … 5個
- ・花椒 … 3g(入れると本格的)

ヘルシーで栄養たっぷり!
ブロッコリーは煮崩れる心配もなく、食感の良い仕上がりに。

作り方

- ① 鶏むね肉にフォークを数カ所刺し、塩を揉み込んで下味を付け、酒をかけて30分程おく。
- ② ブロッコリーを洗い、小房ごとに切り分ける。
- ③ カシューナッツは細かく砕き、タレの材料を全て混ぜる。
- ④ せいろにクッキングシートをして、鶏むね肉を入れ、周りにブロッコリーを並べて10分蒸す。
- ⑤ 蒸し終わったらそのまま5分おいて余熱で仕上げる。
- ⑥ 鶏むね肉を食べやすい大きさにカットし、タレをかけ、香菜を散らしてできあがり。

※タレは器に盛りつけてからかけることをおすすめします。せいろにタレがつくと汚れがとれにくくなる可能性があります。



せいろ朝ごはん



材料 (1~2人分)

- ・ソーセージ … 1本
- ・卵 … 1個
- ・れんこん … 厚さ5mm 4枚
- ・しめじ … 適量
- ・いんげん … 2本
- ・かぼちゃ … 30g
- ・にんじん … 1.5cm
- ・パン(カンパーニュ)
- ☆チーズソース
- ・スライスチーズ 1枚
- ・牛乳 大さじ1

乾燥して固くなったパンがふわふわに。
蒸しパンを蒸し直すのもおすすめ！
おかずの具材はお好みでアレンジしてください。

作り方

- ① ソーセージ、いんげんは半分に切る。
れんこん、かぼちゃ、にんじんは厚さ5mmに切る。
- ② しめじは石づきを切り落として小房に分ける。パンは1cmにスライスする。
- ③ 卵は水でよく洗っておく。
- ④ チーズは1cmの格子にカットし、耐熱容器に入れ、牛乳をかけておく。
- ⑤ せいろにクッキングシートを敷く。1つめのせいろの中心に④を置き、周りにパン以外の材料を並べる。
- ⑥ 2つめのせいろにパンを入れる。
先に食材を入れたせいろを7分蒸した後、パンを入れたせいろを重ねて更に4分蒸してできあがり。

せいろおつまみ



材料 (1人分)

- ☆せいろ1
- ・冷凍焼きおにぎり … 1個
- ・冷凍枝豆 … 50g
- ☆せいろ2
- ・燻製いか … 適量
- ・冷凍チャプチェ … 適量
- ・冷凍牛ホルモン焼き … 適量
- ・豆腐 … 適量
- ・プチトマト … 2個
- ・ねぎ … 少々

冷凍食品が豪華なおつまみに！
色々な冷凍食品を試してみるのもおすすめです。

作り方

- ① せいろにクッキングシートを敷く。
せいろ1に冷凍焼きおにぎりを置き、すき間に冷凍枝豆を入れる。
せいろ2に耐熱容器に入れた豆腐を置き、空いたところにせいろ2の材料を盛りつける。
汁がでそうなもの(冷凍チャプチェや冷凍牛ホルモン焼き)は仕切りカップを使って入れる。
- ② せいろ1を10分蒸し、せいろ2を乗せてさらに5分蒸します。お好みでネギを散らしてできあがり。
※蒸し時間はお好みで調節してください。



ビッグ茶碗蒸し

材料(2人分)

- ・卵 … 2個
- ・白だし汁 … 300ml *出汁の量は卵の3倍にする
- ・えび … 3個
- ・マッシュルーム(他のきのこでも可) … 2個
- ・かまぼこ … 1.5cm
- ・れんこん … 1.5cm
- ・三つ葉 … 適量

作り方

- ① えびは殻をむいて背ワタを取る。酒と塩(分量外)で洗ってくさみを取る。
マッシュルームは薄切り、かまぼこ、れんこんは厚さ5mmに切り、三つ葉は3cmの長さに切る。
- ② ボウルに卵を割り入れ、卵を泡立てないようによく溶きほぐす。白だし汁と混ぜる。
- ③ 耐熱容器にれんこんを並べ、その上に三つ葉以外の他の具材を並べる。
- ④ ②の卵液をこしながら、③の容器の8分目まで入れ、三つ葉を散らす。
- ⑤ せいろに入れ13分蒸す。ふたを少し開け、串を刺して透明な汁が出たらできあがり。
※まだ火が通っていない場合は、様子を見ながら追加で蒸し時間を調節してください。



市販の白だしやめんつゆを使うと
手軽に作れます。
具材はお好みでアレンジして
お楽しみください♪

豚バラ肉の野菜巻き

材料(2~3人分)

- ・豚バラ肉 … 350g
 - ・にんじん … 中サイズ 2/3本
 - ・ズッキーニ … 2/3本
 - ・かいわれ大根 … 1/3パック
 - ・レタス … 2枚
 - ・塩 … 2g
- ☆タレ
・しょうゆ … 大さじ1
・酢 … 大さじ1

作り方

- ① タレの材料を混ぜておく。
- ② にんじん、ズッキーニは5mm角に切り、かいわれ大根と一緒に巻きやすい長さに切る。
- ③ 豚バラ肉に塩を軽く振り、②のかいわれ大根→ズッキーニ→にんじんの順に重ねて端から巻く。
- ④ せいろにレタスを敷き、③を立てて並べる。
- ⑤ ふたをして13分蒸したらできあがり。



中に巻く具材はもやしやきのこ類
などにアレンジしても美味しい!
ごま風味のタレとも相性が良いです。