

《作り方》

1. 鯛は内臓、鱗を取って塩をふり、串打ちをして1時間ぐらいおく。
2. 米3合をよく洗いザルに上げ、30分ぐらいおく。
3. その間に、鯛をザルで炙る。両面に軽く焼き目がついたらOKです。
4. 鍋に米と水約650cc、だし昆布、薄口しょうゆ（大きじ1）を入れ、鯛をのせて強火で火にかける。
5. 沸騰したら中火に火を弱めて炊いていく。
(炊き上がりまで約12～13分位)

《材料》

米…3合、鯛…1尾、だし昆布…1枚、薄口しょうゆ



お焦げもおいしい鯛ごはん

フタを開けると鯛の甘〜い香りが広がります。お焦げも香ばしくて美味しくいただけます。

蓋をあけると湯気が立ち上り、炊き立てをさっくり混ぜると、キノコの香りがたち出し、炊きたてを楽しんで下さい。

《作り方》

1. お米をとぎます。
お米をといで分量の水（2合のお米で2.5カップ弱位）につけて約30分（60分位浸けると、なお美味しくなります）。
2. 火にかけます。
キノコを入れ薄口しょうゆと塩で味付け火にかけます。目安として強火で10分位。フタのふちより水がふきこぼれてきたら火を弱め、弱火で2～3分位炊く。
3. 蒸らします。
約15分蒸らして、混ぜ合わせれば簡単に出来あがり。



昔なつかし かまどご飯

土鍋で炊くご飯はなぜおいしいか？昔から「はじめチョロチョロ、中パッパ、赤子泣いても蓋とるな」と言われます。土鍋に伝わる熱ははじめ弱く半ば位には強火になると言う、土鍋の熱伝導特性で、「はじめチョロチョロ、中パッパ」の火加減でご飯を炊く事が出来るのです。遠赤外線熱で芯までふっくら炊きあげるので、土鍋で炊いたご飯はおいしいのです。



☆ おいしいご飯の炊き方

1. お米をとぎます。
お米をといで分量の水（3合のお米で3.5カップ弱位）につけて約30分（60分位浸けると、なお美味しくなります）
2. 火にかけます。
強火で12～13分位炊く。（やわらかいごはんをお好みの方は中火で15分位）
3. 蒸らします。
約15分、蒸らして、はい簡単に出来あがり。
※何度か炊いているうちに、水加減や火加減の要領がつかめます。

土鍋で蒸し野菜

《材料》 （2～3人前） キヤベツ…1/4個

もやし…1/2袋
パプリカ…1/2個
人参…1/2本
ブロッコリー…1/3個
玉ねぎ…1/2個
エリンギ…1本
アスパラ…2本
しいたけ…4枚
えのき…1/2束
鶏肉（もも）…300g
コンソメ…1/2片
塩麹…大さじ1



《作り方》

1. 野菜と肉をお好みの食べやすい大きさ（1口大）に切る。
2. 土鍋に水気の多いもやしを一番下に敷き、その上に他の野菜を乗せていく。最後に1口大に切った鶏肉をのせる。
3. コンソメと塩麹を上からかけ、弱火で1時間ゆっくり炊く。
出来上がったら器に盛り、オリーブオイル等をかけてお召し上がりください！

竹の子ごはん



《材料》

米…3合 竹の子…1本（200g） とう揚げ…2枚
だし昆布…1枚 木の芽 薄口しょうゆ…大4 塩…小2

《作り方》

1. 研いだ米をボールに入れ、だし昆布と水に30分ほど浸ける
2. 竹の子を薄く切り、とう揚げは油抜きをして適当な大きさに切っておく。
3. 1を土鍋に移し、薄口しょうゆと塩を加え2の竹の子ととう揚げを入れまぜる。強火で炊き、炊きあがってきたら中火で8～10分炊く。火を止めた後、15分ほど蒸らす。

出来上がった後、木の芽などをそえる。

焼きリンゴ

《材料》 りんご（酸味が強いもの）…1個 バター…10g



《作り方》

1. 砂糖とシナモンパウダーをボールに混ぜて入れておく。
2. リンゴを洗って、皮の上から穴をあける。
3. リンゴの上をカットして芯をくりぬく。
4. くりぬいた中に1の半分を詰め、バターをいれ、残り半分を詰める。
5. 詰めた上にラム酒をかけ、フタを閉める。
6. 鍋にアルミホイルを敷き、リンゴを入れ30～40分ほど中火で焼く



お取り扱いのご注意（直火用）

ご使用前に必ずお読み下さい

◎天ぷら、フライ等の揚げ物用には絶対使用しないで下さい。（発火します）
◎鍋に残った煮汁は早めに別の器に移し、洗う時は浸け置きをしないでください。（ニオイ、カビの原因になります）



◎長時間の空焚きはさけて下さい。
◎食洗機を使用する場合は、終了したら早めに取り出し、充分乾燥して収納して下さい。（そのままにしておくと、湿気がこもりカビの原因になるため）
◎鍋底に、ヒビ割れを発見したら使用を中止して下さい。
◎鍋底が熱くなりますので、必ず受け皿をご使用ください。

安楽窯の土鍋は、一つづつ職人の手で釉薬をかけるため、色ムラや釉薬の流れが出てることがございます、それがまた手作りの“味わい”となっております。また、やさしい熱で食材の芯まで火を通す遠赤外線効果によって、材料の旨みを活かし、おいしく炊きあげます。

有田焼（日本製）
材質：遠赤外線
耐熱セラミック

安楽窯
http://www.anrakugama.jp



おいしいご飯の炊き方

1. お米をとぎます。

《作り方》

2. 火にかけます。
ちぎった梅干しを入れ火にかけます。目安として強火で10分位。フタのふちより水がふきこぼれてきたら火を弱め、弱火で2～3分位炊く。
3. 蒸らします。
約15分蒸らして、コメを加え全体をさっくり混ぜ合わせれば簡単に出来あがり。