

に、つけながら召し上がってください。
臭も鯛に入れサツと火を通して、薬味を入れたボン酢たれやゴマたれ
ツと泳がす程度で引き上げる。軽く火を通す程度が美味しいですよ。
鯛の＜鍋つゆ＞を煮立て、肉はお箸ではさんでだし汁の中をサツ、サ
くずきりはザルに上げて水洗いし、水気をきる。
切りをする。エノキは根元を落とし、食べやすい束にさばく。
右づきを落とし、軸と笠に切り分ける。軸は縦半分に裂き笠には飾り
は皮をむいてから輪切りにする。コボウはそいでおく。生シイタケは
白菜、青菜、白ネギは水洗いし、食べやすい大きさに切る。ニンジン
おいしくいただけます。

＜鍋つゆ＞市販のうどんダシを使うと簡単です。ハチミツを加え甘め
に味付けをします。市販されているコーAGENを入れるとコクが出て
おいしくいただけます。

作り方
うどんダシ (市販品) ハチミツ…適量 コラーゲン (市販品)
＜鍋つゆ＞
コボウ…1本 生シイタケ … 4枚 エノキ … 1袋 くずきり … 1袋
青菜 … 1束分 白ネギ … 2本 豆腐… 1丁 ニンジン … 1/2本
ホーク薄切り肉 … 600～800g 白菜又はレタス … 1/4株

材料 (3～4人分)

取り皿のふちにニンニクを置き
少しづつボークにつけ食べると健康にも良いです



お使い頂けます
フタを盛り鉢として
コーAGENしゃぶ鍋

安楽窯

土鍋で作る簡単レシピ



明太子とチーズのリゾット

お米を炒めて水と牛乳でたき
仕上げにチーズと明太子を加えて
出来上がりという簡単美味の一品です

魚介と野菜の蒸し炒め

魚介と野菜を

オイルで炒めて

蒸すだけの簡単料理



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>



海老のアヒージョ

“スペイン・バル”などで人気の料理「アヒージョ」を
ご家庭でもお楽しみください

《材料》

エビ にんにく オリーブオイル パセリ タカの爪

《作り方》

1. にんにくをみじん切りにする
2. エビをよく洗って、キッチンペーパーなどで水気を取る。
3. 鍋にオリーブオイル、にんにく、タカの爪を入れ、中火で香りが出るまで温める。
4. 3の中にエビを入れ弱火で10～15分煮込むような感じで火を入れる。
5. みじん切りにしたパセリを入れて、出来上がり。

フランスパンやお好みの野菜を、オイルに浸して食べると美味しいです。
余ったオイルはパスタなどにも使用できます。

※牡蠣やイカ、マッシュルーム等でも美味しく出来ます。



お好みのタレで、アツアツのうちに召し上がってください。

- 感を味わうことができます。
- こうして低温で蒸し上げることにより、野菜のシヤキシヤキ
閉じそのまま蒸らします。）
す。(IH コントロは、“保温”で同じ様に割り箸を取りフタを
割り箸を取ってフタを閉じ、そのまま5～10分位蒸らしま
し、中火で約7分～10分 (70℃位) 蒸気が出たら弱火で
フタが少し浮いた状態になるよう割り箸をはさんでセツト
3. 薄切り肉、豆腐、薄切りにしたニンジンを上のにせる
ます。
2. キノコ、小松菜、ねぎをのせる。塩又はコンソメを少々加え
ます。
(湯煎蒸しスノコの役目をして、野菜をふくらと蒸しあげ
並べる。
1. 水1000ccを入れ、※こんにやく、もやしを鍋の一番底に

材料 (4～5人分)
※こんにやく…100g もやし…200g 肉…100g
きのこ…150g 小松菜…5束 ねぎ…1本 豆腐…1丁
ニンジン…1/4 塩又はコンソメ…適量

低温蒸し鍋

お焦げもおいしい鯛飯

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。



《材料》
米 … 3合、鯛 … 1尾、だし昆布 … 1枚、薄口しょうゆ

《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、鯛をグリルで炙る。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

3～5分位炊き、中火で15分位火にかける。

5. 15分程蒸らして出来上がり。



★**ニンボイン**
美肌のもと、話題のコーAGENは鶏の手羽先や皮やなどにたくさん
含まれています。合わせてアツアツ効果の高いニンジンを中心と
子供やお年寄りにもおススメです。

1. ボウルにひき肉と卵、ねぎのみじん切りを入れ、粘りが出る
まで練り混ぜる。
2. 水菜は長さ4等分、ニンジンはピーラーでリボン状の薄切り
にする。
3. 1のなべを火にかけ、沸騰する直前にだし昆布を取り出し、
2をスプーン2本ですくい落とし、アツをとりながら3分ほ
ど煮て、3を加え、煮えたらボン酢ししょうゆにつけて食べる。

《作り方》
土鍋にだし昆布と手羽先、4カップの水を入れ、15分ほどおく。

《材料》 (4人前)
鶏挽肉…300g 鶏手羽先…8個 水菜…2束 人参 … 1本
だし昆布 … 5cm角1枚 卵 … 1個 ねぎのみじん切り … 8cm分
生姜のしぼり汁…2かけ分
酒、ごま油、片栗粉 … 各大さじ1 塩 … 少々
ぽん酢ししょうゆ … 適量



コーAGENたっぷり美人鍋

安楽窯土鍋のお取り扱いご注意

使用前に必ずお読みください (直火用、IH 用共通事項)

◎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)

◎長時間の空焚きはさけて下さい。

◎鍋に残った煮汁は早めに別の器に移し、なるべく早く洗浄し乾燥させて
ください。また、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)



◎良く洗浄した後、写真のようにフタをあけ
ガスコンロ、IH ともに弱火で10分位乾燥
程度の空焚きをして収納して下さい。
(ニオイ、カビ発生防止になります)

◎IH機種により、金属鍋以外の鍋がご使用できない事がありますので、
弱火で1分位加熱して一度テストして下さい。

ご使用できなかった場合はガスコンロをご使用ください。

◎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
になります)

◎鍋の内側の水分が良く切れるよう、ご収納ください。

◎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”
となってお楽しみ頂けると存じます。
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。

《材料》

角切りベーコン 大根 ニンジン サツマイモ 玉ねぎ
ピーマン にんにく オリーブオイル ハーブ

《作り方》

1. 鍋にオリーブオイルを少量とにんにくを入れ香りをつける。
2. 硬い野菜から乱切りにしてならべる。
3. 最後に角切りベーコンとハーブ (ローズマリー) を入れる。
4. オリーブオイルをかけて、塩と黒コショウで味付けます。
5. フタをして弱火でじっくり蒸し焼きにする。
6. 野菜が柔らかくなったら出来あがり。

※塩を少なくして、バーニャカウダソースで食べてもおいしいです。
お急ぎの時は、レンジで2～3分加熱後、ガス直火で調理すると
手早く出来ます。