

## 赤ワインとゴーダチーズの深みが美味しさを底上げ とろ~りチーズ煮込みハンバーグ

1人分499kcal

材料(4人分)

- |                          |        |
|--------------------------|--------|
| 合いびき肉                    | 400g   |
| 卵                        | 1個     |
| Aパン粉                     | 1/2カップ |
| 牛乳                       | 大さじ2   |
| ナツメグ、塩、こしょう              | 各適量    |
| 玉ねぎ                      | 1/2個   |
| にんにく                     | 1/2片   |
| 赤ワイン(または水)               | 100ml  |
| デミグラスソース                 | 1缶     |
| スライスゴーダチーズ               | 4枚     |
| バター、トマトケチャップ、塩、こしょう、サラダ油 |        |
- 作り方(調理時間約30分)
1. みじん切りした玉ねぎとにんにくをバター15gで炒める。玉ねぎが透き通ってきたら一度火を止め冷ます。
  2. ボウルに1とAを入れ手で混ぜ合わせながらこねる。4等分にして成形する。
  3. 熱した無加水鍋にサラダ油を入れ、ハンバーグの両面に焼き色をつける(生焼けの状態でOK)。
  4. 赤ワイン(もしくは水)を加え軽く煮つめる。トマトケチャップ大さじ2、デミグラスソースを加えてフタをし、10分ほど煮込む。適宜ハンバーグをひっくり返す。
  5. フタを開け軽く煮込めながら、塩、こしょうで味を調整する。
  6. ハンバーグの表面にスライスゴーダチーズをのせフタをする(フタの蒸気口はXに合わせる)。チーズが溶けたら完成!

とろ~りチーズ煮込みハンバーグ

## あさりの風味とホクホクご飯がやみつきに! あさりの洋風炊き込みご飯

1人分623kcal

材料(2人分)

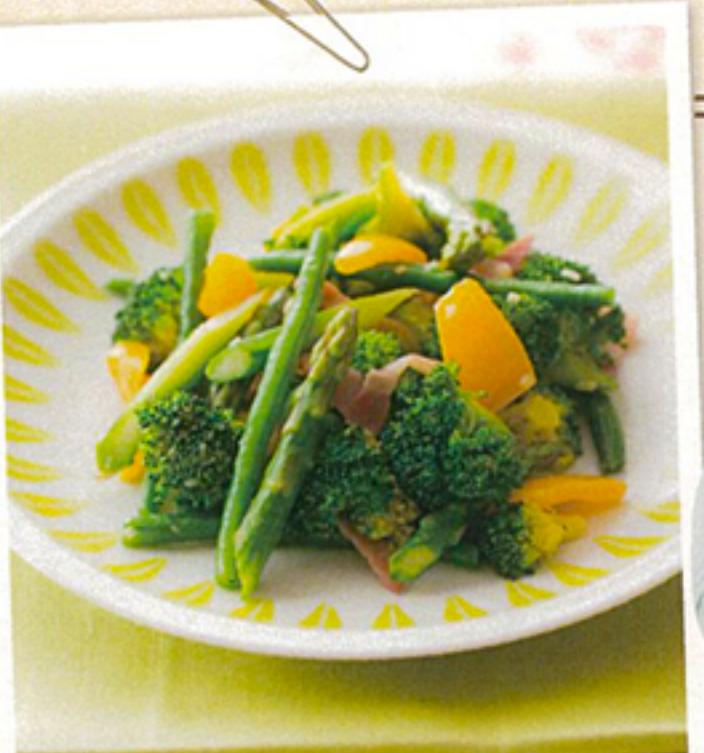
- |            |        |
|------------|--------|
| あさり        | 15~20個 |
| 米          | 1.5合   |
| 玉ねぎ        | 1/6個   |
| にんじん       | 1/4本   |
| パブリカ(赤)    | 1/6個   |
| ベーコン       | 60g    |
| 水          | 米と同量   |
| コンソメの素(顆粒) |        |
| Aバター       | 小さじ1/2 |
| バター        | 10g    |
| 塩、こしょう     | 各少々    |
- 作り方(調理時間約20分)
1. 米を洗いザルに上げておき、あさりは砂出ししておく。
  2. 玉ねぎ、にんじん、パブリカはみじん切り、ベーコンは細切りにする。
  3. 無加水鍋にAのバターを溶かし、2を中火で軽く炒める。米を加えて炒め、全体に油がまわったらAを加えて混ぜる。
  4. あさりを全体にのせフタをして強火で加熱する(蒸気口はXに合わせる)。沸騰したら蒸気口を開けて弱火で12分炊く。

素早くしっかり  
火が通るから  
“時短調理”が可能に!

読モブロガー  
佐藤茜さん・22歳  
結婚4年目/  
息子2歳、娘7か月



あさりの洋風炊き込みご飯



## 野菜の甘みをぎゅっと閉じ込めて 春野菜のグリーン炒め

1人分128~170kcal

材料(3~4人分)

- |                |      |
|----------------|------|
| ブロッコリー         | 1個   |
| グリーンアスパラガス     | 5本   |
| いんげん           | 6本   |
| パブリカ(黄)        | 1/2個 |
| ベーコン           | 40g  |
| にんにくのみじん切り     | 小さじ1 |
| コンソメの素(顆粒)     | 少々   |
| オリーブオイル、塩、こしょう |      |
- 作り方(調理時間約15分)
1. ブロッコリーは小房に分ける。アスパラガスは根元の硬い皮をむき、3~4cmの長さの斜め切りに。いんげんはヘタを除き半分の長さに切る。パブリカはひとち大に。
  2. 1を無加水鍋に広げ水を大さじ1加える。フタをして弱火で5~6分蒸す(蒸気口はXに合わせる)。
  3. 野菜に火が通ったらオリーブオイル大さじ1を回しかけ、細切りにしたベーコン、にんにくを加え強火で炒め、コンソメの素、塩、こしょうで味を調整する。

あなたはどの色?どのサイズ?

サイズ違いで揃えたい!  
キッチンの主役  
「無加水鍋」



各サイズ「オレンジ」「イエロー」「レッド」の3色展開!

20cm

お米2~3合を炊くのにピッタリの20cm。コンパクトな作りで使い勝手抜群。￥6800

24cm浅型

フライパン感覚で手軽に使える24cm浅型。焼き魚、煮込みにも最適です。￥7800

24cm深型

大きくて深さもあるからたっぷり入る24cm深型。カレーなどの煮込みにピッタリ。￥8800

読  
モ  
も  
興  
味  
津  
々

アイリスオーヤマの「無加水鍋」は素材の旨味を逃がしません

# 噂の“無加水調理”なら 毎日の料理がもっと美味しい!

少ない水分で調理でき、素材の旨味を逃がさず料理がグッと美味しいとなる評判の無加水調理。

そんな人気の無加水調理が手軽にできるアイリスオーヤマの「無加水鍋」を使った、簡単!美味しいレシピをご紹介します!

取材・文/澤村 恵 撮影/落合隆仁(KIPS) フードコーディネート&スタイリング/井上真里恵 ヘア&メイク/高梨舞



### 魅力いっぱい! 無加水鍋の“美味しい”メリット

メリット

驚き! “無加水鍋”なら鍋1つで6通りの調理ができる!

1

焼く、炒める、蒸す、煮る、炊く、茹でると1つの鍋で6通りもの調理ができます。優れた熱伝導率と遠赤外線効果で食材の芯までしっかりと火が通るから、お米を炊くのはもちろん、煮込み料理なども美味しい仕上がりになります!

焼く

肉はもちろん魚、野菜などをあらゆる焼き調理に。

炒める

セラミックコーティングで炒めても焦げにくい。

蒸す

水蒸気を循環させて栄養素を閉じ込める。

煮る

煮込み料理も熱伝導率の高い無加水鍋で美味しい。

炊く

白米もしっかりと火が通りふっくらと炊きあがる。

茹でる

深型タイプならパスタなども楽々茹でられる。

メリット

料理の旨味や栄養素を逃さない優秀さ!

2

数値化すると無加水鍋は一般的な鍋と比べて旨味と栄養素が格段にアップ。本当に料理が美味しいのです。

豚肉(ゆでたもの)

無加水鍋 約0.89mg

一般的な鍋 約0.67mg

ビタミンB1が約1.3倍

豚肉じゃが(調理後)

無加水鍋 約464mg

一般的な鍋 約358mg

旨味成分が約1.3倍

かぼちゃ(ゆでたもの)

無加水鍋 旨味成分・約533mg

a-カロテン・約110μg

一般的な鍋 うま味成分・約250mg

a-カロテン・約50μg

日本認証サービス株式会社調べ  
※旨味成分=遊離アミノ酸  
※ふたを使用した状態で測定

### なぜこんなに美味しいの? 無加水鍋のヒミツを検証!



ヒミツ1

蓋と本体がピッタリと合わさることで水蒸気の膜ができ、そのおかげで水分が外へ逃げにくくなり、旨味を閉じ込めます。

ヒミツ2

閉じ込めた、素材の旨味や栄養素を含んだ水蒸気が循環することで美味しさが全体に広がります。

ヒミツ3

蓋の裏側の凹凸が素材の旨味や栄養素を含んだ水蒸気を食材へと戻し、最低限のお水で調理が可能です。