

ローストポークのハーブマリネ焼き

自動メニュー	水位	焼き上げ	目安時間	
健康メニュー			約1時間 (蒸らし 10分含む)	
脱油・減油				中段
ローストポーク				水位1 角皿・アミ

・自動メニュー **焼き物** **ローストポーク** でも同じ加熱ができます。

材料

340 kcal(1/6量) 塩分1.1g mL = cc
 豚ロース肉(かたまり)..... 600g
 塩..... 大さじ1/2
 こしょう..... 小さじ1
 マリネ液

オリーブオイル..... 50mL
 ドライハーブ(バジル、オレガノ、キャラウェイシード、タイムなど)..... 大さじ1 1/2
 にんにく(みじん切り)..... 大さじ1
 ローズマリー(みじん切り)..... 大さじ2

たこ糸

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1)
- ② 豚肉にたこ糸を巻きつけてしばり、形をととのえて塩、こしょうをすりこむ。
- ③ ビニール袋にマリネ液と2を入れて空気を抜き、袋の口を閉めて冷蔵庫で2~3時間漬けておく。

- ④ 角皿に調理網をのせ、肉の脂身を上にしてのせる。(マリネ液は残しておく)
- ⑤ 4を中段に入れる。次の操作をする。

自動メニュー を...

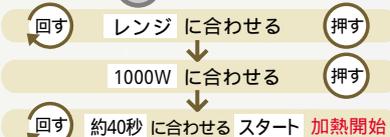


手動ですときは:ウォーターオープン(ロースト)1段調理・予熱なしの190 で約50分加熱後、庫内で約10分蒸らす。

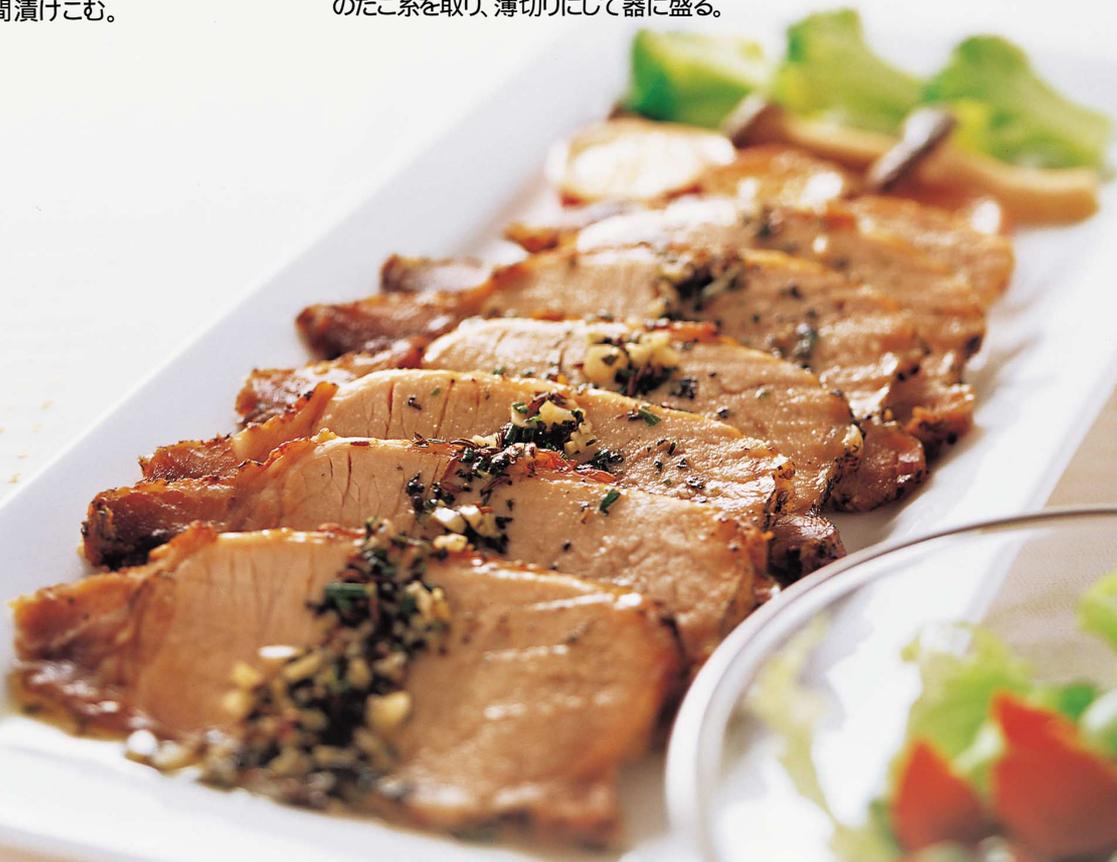
- ⑥ 肉の中心部に竹串を刺して、透きとおった肉汁が出れば焼き上がり。肉のたこ糸を取り、薄切りにして器に盛る。

- ⑦ 耐熱容器に4で残しておいたマリネ液を入れ、フタをせずに庫内中央に置く。次の操作をする。(角皿は入れません)

手動加熱 を...



加熱後、6にかける。
 アドバイス...・マリネ液の油分が気になる方は、市販のノンオイルドレッシングをかけてもおいしく召し上がれます。・豚肉には、甘酸っぱい果物が合います。ご家庭にある、お好みのジャムを添えてもよいでしょう。



ヘルシーMEMO

オリーブオイルに含まれる脂肪酸はコレステロール値を下げる働きがあります。また、オリーブオイルには、ビタミンやポリフェノールなどの栄養成分が含まれており、老化につながる活性酸素の活動を抑えるといった美容効果も期待できます。

COLUMN

ホームパーティを気軽に楽しみましょう

いろいろ考えて気負ってしまうと、せっかくのパーティーの楽しさも半減。メインのお料理を決め、出来たてを出すタイミングを考えて、後はあらかじめ準備しておけるメニューにすれば、テーブルコーディネートなどの演出に趣向が凝らせます。

[おすすめメニュー例]

- メインメニュー...牛ロースの塩釜焼き(118ページ)
- サイドメニュー...焼き野菜のサラダ
(または、ピンチョス(87ページ)
えびのサラダ(115ページ))
- パンメニュー...フランスパンのあたため(32~33ページ)
- スイーツ...プリン(なめらかタイプ(145ページ))

焼き豚

材料 172 kcal(1/6量) 塩分1.5g
 豚もも肉(かたまり)……………500g
 たれ
 しょうゆ……………1/2カップ
 砂糖、酒……………各大さじ3
 ねぎ(みじん切り)……………少々
 しょうが、にんにく(すりおろす)……………各少々
 たこ糸

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1)
- ② 豚肉にたこ糸を巻きつけてしばり、形をととのえる。
- ③ ビニール袋にたれと2を入れて空気を抜き、袋の口を閉めて冷蔵庫で2~3時間漬けておく。
- ④ 角皿に調理網をのせて余分なたれをふき取った肉をのせる。(たれは残しておく)
- ⑤ 4を中段に入れる。次の操作をする。

手動加熱  を...



加熱後、庫内で約10分蒸らす。

⑥ 肉の中心部に竹串を刺して、透きとおった肉汁が出れば焼き上がり。冷めれば、たこ糸を取り、薄切りにする。

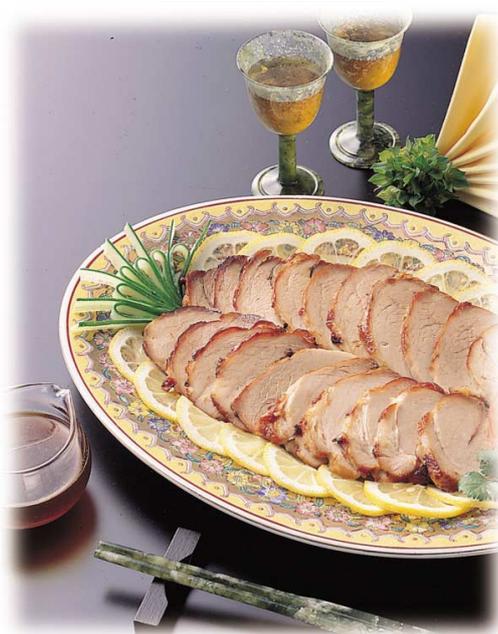
⑦ 耐熱容器に4で残しておいたたれを入れ、フタをせずに庫内中央に置く。次の操作をする。(角皿は入れません)

手動加熱  を...



加熱後、6にかける。

手動加熱	水位	焼き上げ
ウォーターオープン(ロースト)	 水位1	 中段 角皿・アミ



ローストチキン

材料 300 kcal(1/6量) 塩分1.2g
 とり……………1羽(1.5kg)
 塩、こしょう……………各適量
 たこ糸
 竹串

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1)
- ② 下処理したとりは、腹の中に塩、こしょうをし、たこ糸と竹串で形をととのえる。全体に塩、こしょうをすりこみ、約30分おく。
- ③ 角皿に調理網をのせてとり肉をのせる。

④ 3を中段に入れる。次の操作をする。

手動加熱  を...



ももの肉の厚いところに竹串を刺して、透きとおった肉汁が出れば焼き上がり。

手動加熱	水位	焼き上げ
ウォーターオープン(ロースト)	 水位1	 中段 角皿・アミ



ローストビーフ

材料 452 kcal(1/6量) 塩分1.3g
 牛ロース肉(かたまり)……………800g
 塩、こしょう……………各少々
 グレービーソース
 ブイヨン(スープの素1個を少量の湯で溶き、水でのばす)……………1/2カップ
 ブランデー……………大さじ1/2
 ホースラディッシュ(すりおろす)……………大さじ2 1/2
 A ない場合は、粒マスタードをお好みの量使ってください。
 生クリーム……………大さじ2
 酢……………大さじ1
 塩……………少々
 たこ糸

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1)
- ② 牛肉にたこ糸を巻きつけてしばり、形をととのえて塩、こしょうをすりこむ。
- ③ 角皿に調理網をのせて肉の脂身を上にのせる。
- ④ 3を中段に入れる。次の操作をする。

手動加熱  を...

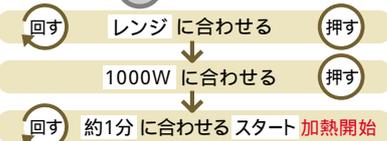


加熱後、庫内で約10分蒸らす。

ポイント...金串を中心に刺し、10秒くらいで抜き、串を手首にあてて生ぬるさOK。ローストビーフはレア状態で仕上げます。

⑤ 牛肉を取り出し、角皿にたまった脂と肉汁をブイヨンで洗うようにして耐熱容器に移す。ブランデーを加えてフタをせずに庫内中央に置く。次の操作をする。(角皿は入れません)

手動加熱  を...



手動加熱	水位	焼き上げ
ウォーターオープン(ロースト)	 水位1	 中段 角皿・アミ



加熱後、静かに置き、上にたまった脂は取り除いてAを加えて、混ぜ合わせる。薄切りにした肉に添える。

手動加熱	焼き上げ
オープン	下段  角皿

牛ロースの塩釜焼き

材料(4~6人分)
284kcal(1/6量) 塩分0.9g

牛ロース肉(かたまり).....800g
こしょう少々好みのドライハーブ(バジル、オレガノ、キャラウェイシード、タイムなど).....適量
塩(安価なもので可).....1kg
卵白.....M2個分
オープン用クッキングペーパー



- ① 牛肉にこしょうをして、まわりに好みのハーブをまぶす。
- ② ボールに塩と卵白を入れ、手でメレンゲのようになるまでよく混ぜる。
- ③ 角皿にオープン用クッキングペーパーを敷いて2を少し敷き、その上に肉の脂身を上にしてのせ、残りの2をつけて肉全体をおおい、肉の側面の中心部あたりに小指で穴を開ける。

ポイント...焼き上がった塩釜はカチカチの状態になるため、肉の加熱具合を見るために、あらかじめ塩釜に穴を開けて金串が刺せる様にしておきます。加熱後、肉の中心部に金串を刺して10秒くらいで抜き、串を手首にあてて生ぬるければ、レア状態に仕上がっていることがわかります。

④ 3を下段に入れる。 次の操作をする。

手動加熱 決定(押す) を...



⑤ 金づちなどで塩釜を割り、薄切りにする。

「塩釜焼き」で楽しい演出を!

パーティのテーブルに、焼き上がった塩釜を登場させ、みんなの前で金づちで割る楽しさは、パーティが盛り上がることうけあい。塩釜でおおわれているので、油の飛び散りがなく、臭いが出ないのもうれしいですね。

自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
ゆで・蒸し物 茶わん蒸し	 水位2	 中段 角皿	約30分 (蒸らし 10分含む)

うなぎの大皿蒸し

材料(4人分)183kcal 塩分1.5g

卵液
卵.....M4個
A { だし汁.....1カップ
酒.....大さじ1
薄口しょうゆ.....小さじ1
塩.....小さじ1/2
うなぎのかば焼き.....100g
ゆり根(1片ずつはがす).....1個
みつ葉.....適量

うなぎのかば焼きは飾り用を少し残し、残りは水でたれを少し流し落としてから一口大に切る。

③ 4人分が入る底の平らな耐熱性の大皿にかば焼きとゆり根を入れ、卵液を流しこむ。

④ 3を角皿にのせて中段に入れる。茶わん蒸し(97ページ)の7と同じようにする。加熱後、飾り用のうなぎをのせてみつ葉を散らす。

- ① 水タンクに水を入れる。(水位2)
- ② 卵をよく溶きほぐし、Aを加えて混ぜる。



手動加熱	水位	焼き上げ
ウォーターグリル	 水位1	 中段 角皿・アミ

えびのハーブ焼き

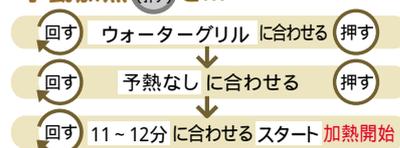
材料(4人分)122kcal 塩分0.3g

ハーブ(チャービル、イタリアンパセリなど).....5g
オリーブオイル.....大さじ2
有頭えび.....8尾(320g)



- ① 水タンクに水を入れる。(水位1)
- ② ハーブをきざみ、オリーブオイルと合わせておく。
- ③ えびは殻付きのまま背開きにする。
- ④ 角皿に調理網をのせ、えびを並べて開いた部分に2をぬる。
- ⑤ 4を中段に入れる。 次の操作をする。

手動加熱 決定(押す) を...



はもの土びん蒸し

材料(4人分)

78kcal 塩分1.8g mL=cc

はも(骨切りして湯通ししたもの)……100g
えび(殻、背ワタを取る)……4尾
とりむね肉(一口大に切る)……60g
しめじ……1/2パック
A だし汁……640mL
薄口しょうゆ、塩……各小さじ1

- ①水タンクに水を入れる。(水位2)
- ②土びんなどにはも、えび、とり肉、しめじを4等分して形よく分け入れ、混ぜ合わせたAを注ぐ。
- ③角皿に2をのせる。

④3を中段にのせる。 次の操作をする。

手動加熱(決定)を押す



なるほど!...土びん蒸しの食べ方は、まず、土びんの中の具をちょこに取り、すだちをそこに絞って食べます。次に、ちょこにだし汁を注いで飲みます。アドバイス...魚は、たいやあなごなどで代用できます。魚介を先に湯通しすると、だし汁に白いアクのようなものが浮かず、きれいに仕上がります。しめじをまつたけにすると、「まつたけの土びん蒸し」としてぜひたいくなく一品になります。

手動加熱	水位	蒸し
蒸し物(強)		中段
	水位2	角皿



たいの姿蒸し

材料 61kcal(1/4量) 塩分0.35g

れんごたい……1尾(500g)
A 塩……小さじ³/₄
酒……大さじ3
しょうが(せん切り)……10g
青ねぎ(斜め切り)……1本
B にんじん(せん切り)……15g
生しいたけ(薄そぎ切り)……1枚
絹さや(筋を取る)……3枚
塩……適量
片栗粉(倍量の水で溶く)……大さじ¹/₂

- ①水タンクに水を入れる。(水位2)
- ②たいはうろこを取ってエラと内臓を取り、きれいに洗って水気をきる。背びれ、腹びれの両側に浅く切り込みを入れ、身の厚いところ、両面に切り込みを入れる。
- ③底の平らな浅い耐熱容器に魚をのせてAをふり、しょうがをのせる。Bの準備をしておく。

④角皿に3の容器をのせる。

⑤4を中段に入れる。 次の操作をする。

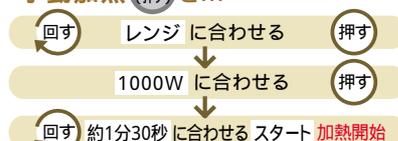
手動加熱(決定)を押す



加熱後、Bを散らし、延長で約2分加熱する。

⑥蒸し汁を耐熱容器に移す。塩で味をととのえ、フタをせずに庫内中央に置く。次の操作をする。(角皿は入れません)

手動加熱(決定)を押す



途中、残り時間が約30秒のときに取り出して水溶き片栗粉を加えてよく混ぜ、スタートを押して加熱を続ける。

手動加熱	水位	蒸し
蒸し物(強)		中段
	水位2	角皿



加熱途中に取り出す場合は、とりけしは押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出してください。加熱後、5にかける。

パエリア

材料(4人分)

511kcal 塩分2.5g mL=cc

米……1¹/₂カップ(260g)
サフラン……小さじ¹/₂
いか……100g
えび……120g
ベーコン(1cm幅に切る)……3枚
玉ねぎ(みじん切り)……1/2個(100g)
にんにく(みじん切り)……ひとかけ
ピーマン(小切り)……100g
オリーブオイル……大さじ2
とりぶつ切り肉……200g
あさり……200g
水……約1カップ
白ワイン……50mL
塩……小さじ1
オープン用クッキングペーパー
アルミホイル

- ①水タンクに水を入れる。(水位1)
- ②米は洗って適量の水に約10分間つけておく。サフランは大さじ1の水につけておく。
- ③いかは輪切りに、えびは殻のまま背に切り込みを入れ、背ワタを取る。

④熱したフライパンにオリーブオイル大さじ1を入れ、えび、いか、あさり、ピーマンを加えてフタをし、あさりの口が開くまで炒める。フライパンから取り出し、具と煮汁に分けておく。

⑤熱したフライパンにオリーブオイル大さじ1を入れ、にんにく、とり肉、ベーコンを入れて、とり肉の色が変わるまで炒める。玉ねぎ、水気をきった米を加えて玉ねぎと米が透き通るまでさらに炒める。

⑥5に、4の煮汁と水をたして1カップにしたもの、白ワイン、サフラン(汁ごと)、塩を加え、弱火で水気がほとんどなくなるまで炒める。

⑦角皿にオープン用クッキングペーパーを敷き、6を入れて角皿のふちから1cmあけるようにして広げ、アルミホイルで表面全体をしっかりとおおう。空気の抜け道があると、乾燥しますので、きっちりおおいます。4の具は加熱後に加えます。

⑧7を上段に入れる。 次の操作をする。

手動加熱	水位	焼き上げ
ウォーターオープン(ロースト)		上段
	水位1	角皿



手動加熱(決定)を押す



加熱後、あたためた4の具を加えて全体をよく混ぜ合わせる。