



焼く

アジたたきのパン粉焼き

表面はカリッ、内側はふわふわに焼けるのは
遠赤外線効果がある土鍋ならではの。
アジの風味もふくらみ、レストラン級の味わいに。

Recipe by 福森道歩 (土楽窯)

材料 4個分

アジ(3枚おろし) … 2尾(25cmくらい)分

ショウガみじん切り … 小1かけ分

純ねり胡麻 白ソフトパウチ … 小さじ1

大葉みじん切り … 2枚分

醤油 … 小さじ½

塩 … 小さじ½

片栗粉 … 小さじ½

パン粉 … 適量

太白胡麻油 … 適量

1 アジは皮をはがし、包丁でたたく。

2 1とAをよく混ぜ合わせる。

3 4等分して丸めてから平らに整え、パン粉をまぶす。

4 土鍋にフタをして弱めの中火にかけてしっかり熱する。
いったん火をとめて太白胡麻油を入れ、3を並べ、上からも太白胡麻油を少量かける。フタをして火をつけ、中火で焼く。こんがり焼き色がついたら裏返して両面を焼く。



焼く

土鍋ビビンバ

しっかり空焼きして

土鍋の内部を遠赤外線であつたし、
ごま油とごはん、具を入れます。
ごはんのおこげは香ばしく、
そしてふっくらに。

Recipe by 福森道歩 (土楽窯)

材料 2、3人分

压榨純正胡麻油 濃口 … 大さじ1~2

ごはん … 1合分

ニンジンのナムル … 適量

ホウレン草のナムル … 適量

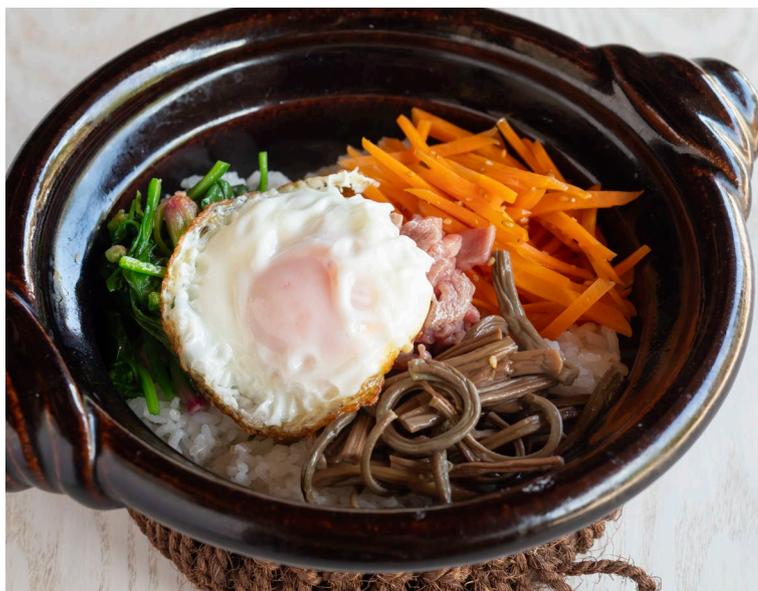
牛ひき肉 … 100g

目玉焼き … 1個

- 1 土鍋を弱めの中火にかけ、煙が立ち始めるまでよく熱する。压榨純正胡麻油濃口を入れ、ごはんを入れる。
- 2 上にニンジンのナムル、ホウレン草のナムルをのせ、中央に牛ひき肉ものをせ、フタをして火を通す。
- 3 目玉焼きをのせて供する。



煙がでるまで空焼きしても大丈夫。ただし強火にはかけず、弱めの中火の火加減を守って。土鍋の蓄熱・保温力はパワフルなので、ここまで加熱すれば、パリッとおこげもできる。



ニンジンのナムル

材料 つくりやすい量

ニンジン … 1本

压榨純正胡麻油 濃口 … 大さじ2

酒 … 大さじ1

塩 … ひとつまみ

いり胡麻 白 … 大さじ2

- 1 ニンジンは太めのせん切りにする。
- 2 土鍋に压榨純正胡麻油 濃口、1を入れ、酒、水大さじ1(分量外)、塩をふる。フタをして弱めの中火にかけて蒸しゆでする。
- 3 ニンジンにまだ少し芯があるくらいまで火が通ったら、火をとめる。全体を混ぜ、いり胡麻 白をふる。

ホウレン草のナムル

材料 つくりやすい量

ホウレン草 … 1束

太香胡麻油 … 大さじ2

塩 … ひとつまみ

醤油 … 少々

- 1 ホウレン草をゆで、氷水にとり、水気を絞る。食べやすい長さに切る。
- 2 1と太香胡麻油、塩、醤油を和える。

目玉焼き

材料 1個分

太白胡麻油 … 大さじ1

卵 … 1個

塩 … 少々

- 1 土鍋を弱めの中火にかけて温め、火をとめる。太白胡麻油を入れ、卵を入れて塩をふる。
- 2 フタをして余熱で好みの加減に焼く。



煮る

ごま担々スープ

白ねり胡麻とラー油で、ピリ辛だけとまるやか。
土鍋は余熱でも火が通るので、実は時短加熱で夏向きです。

Recipe by 福森道歩 (土楽窯)

材料 4人分

豚バラ肉 (かたまり) … 200g

塩 … 小さじ1

大根 … 1/3本

ショウガ … 1かけ

压榨純正胡麻油 … 大さじ1

水 … 800ml

純ねり胡麻 白ソフトパウチ … 大さじ2

ごま油屋のラー油 … 大さじ2

- 1 豚肉と塩を保存袋に入れてなじませ、冷蔵庫に最低2時間、できれば一晩おく。
- 2 1を厚さ2mmくらいに切る。
- 3 大根は乱切りに、ショウガは薄切りにする。
- 4 土鍋にフタをして弱めの中火にかけてしっかりと空焼きし、压榨純正胡麻油を入れ、2を入れて炒める。大根も加えて油をなじませ、ショウガ、水を加える。フタをして沸騰したら弱火にし、豚肉が柔らかくなるまで煮る。途中、水分が少なくなったら水を適宜足す。
- 5 火をとめ、仕上げに純ねり胡麻 白ソフトパウチ、ごま油屋のラー油を加える。