

おうちで食べたい

みんなのオリジナル 鍋カバーレシピ 10

鍋カバーつき使いこなしレシピBOOK発売記念



この本の概要

このレシピBOOKは、みんなでつくったレシピBOOKです。

ブックログにて、2011年12月13日～2012年1月16日、
保温調理が簡単にできるキッチンアイテムである

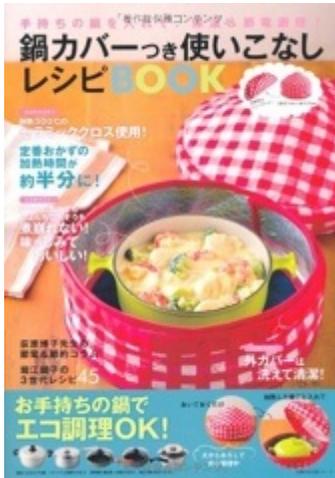
「鍋カバーつき使いこなしレシピBOOK（主婦の友社シリーズ）」

を使ったレシピを大募集しました！

▼鍋カバーつき使いこなしレシピBOOKキャンペーンページ

<http://booklog.jp/special/nabecover/>

●鍋カバーとは？



- ☆一度加熱した鍋をすっぽり包むと、余熱で調理できる！
- ☆鍋を入れておいておくだけなので、“火の番”をする必要なし！
- ☆煮込み調理でコンロをふさぐことがなくなります。
- ☆お手持ちのなべで、エコ調理ができるようになる！

そんなアイテムなんです♪

その募集にご応募いただいた選りすぐりの**10レシピ**をご紹介します。
どのレシピも鍋カバーの特徴を活かしていて、とてもおいしそう...！

おうちで簡単につくれるレシピばかりですので、
鍋カバーをつかって、このレシピを再現してみてくださいね♪

みんなでつくったオリジナル鍋カバーレシピ、ぜひご覧ください！





● おしながき

1. かぼちゃのポーク巻きあずき煮 by ochikeronさん
2. ホタテとポルチーニのごちそうチャウダー by PICO-レモンの秘密-さん
3. スペアリーブと根菜のすり下ろし林檎煮 by プティパンさん
4. 豆腐とキャベツの重ね蒸し焼き by uitatanさん
5. 長芋とはんぺんのふわふわ団子 by marimo@クックるさん
6. 鶏もも肉のバーベキュー風 by jun*さん
7. 自家製ジューシーツナ by すみよしくん
8. 砂肝と鶏レバーのコンフィ by avec 1 œuf (アヴェッカヌフ)さん
9. ブッフ・ブルギニョン by あっこさん
10. レンズ豆とドライトマトのコンソメ煮 by ロコさん





● 材料

かぼちゃ . . . 1/4カット (約350g)

豚ロース薄切り . . . 10枚 (約200g)

ゆで小豆 (甘煮) . . . 100g

A

┌水 1カップ

| 酒 大さじ2

└醤油 大さじ2

● 作り方

1. かぼちゃはレンジに4～5分かけて切りやすくし、2cm幅4cmくらいの長さに切って豚肉を巻く。

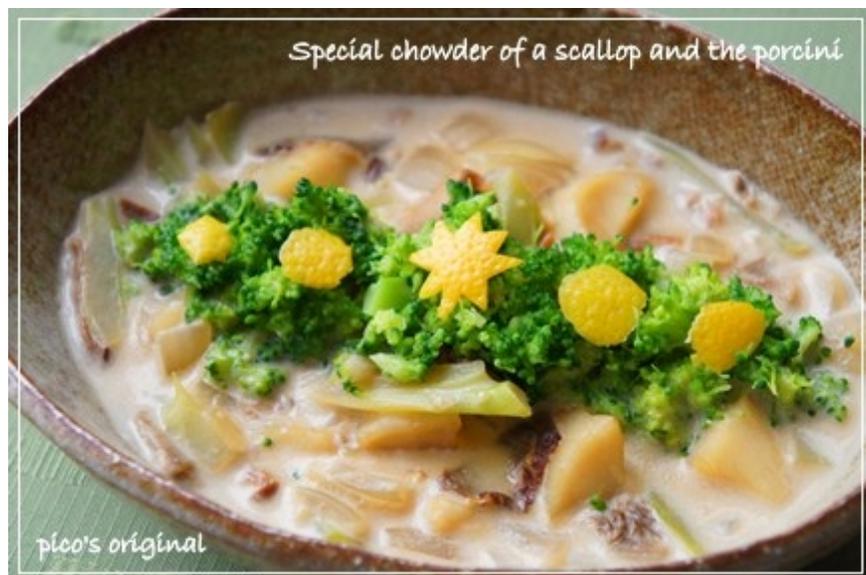
2. 1をひと並べできる大きさの鍋にAとゆで小豆を入れてよく混ぜ合わせ、1を並べ入れ火にかけて煮立ったらあくを取り、5分煮て火を止める。

3. 蓋をして鍋カバーに入れ、15分保温し、出来上がり。

● ochikeronさんの鍋カバーをつかった感想

煮崩れしにくく、味もよく馴染み、意外とちゃんと調理できていたのでびっくりでした☆





● 材料

| | | |
|-----------|-----|-------|
| ホタテ（生食用） | ・・・ | 100g |
| ブロッコリー | ・・・ | 100g |
| ポルチーニ（乾燥） | ・・・ | 10g |
| たまねぎ | ・・・ | 1/2個 |
| にんにく | ・・・ | 1かけ |
| レモン果汁 | ・・・ | 小さじ1 |
| レモンの皮 | ・・・ | 少量 |
| 小麦粉 | ・・・ | 小さじ2 |
| 牛乳 | ・・・ | 100cc |
| 水 | ・・・ | 180cc |
| 顆粒コンソメ | ・・・ | 小さじ1 |
| 生クリーム | ・・・ | 50cc |
| 塩・こしょう | ・・・ | 適量 |

● 作り方

1. ポルチーニはぬるま湯でもどして、食べやすい大きさに切る。（戻し汁をだしに使ってもOK!）

レモンを絞って小さじ1分をとっておく。

レモンの皮は薄くむいて、細切りや飾り切りにする。

2. ホタテは十文字に4つ切りにする。

ブロッコリーは花の部分を切り取っておき、茎の部分は小さめに切る（細切りみたいな感

じでも)。

たまねぎは1cmくらいの角切りに、にんにくはみじん切りにする。

3. 鍋にバターとにんにくを入れて熱し、たまねぎ、ブロッコリーを入れてしんなりするまで炒める。

4. さらにホタテとポルチーニを入れてさっと炒めたら、小麦粉をふり入れてまんべんなく炒め合わせる。

5. 水、顆粒コンソメ、牛乳を加えて軽く混ぜ、ひと煮立ちしたらフタをして弱火で3分ほど煮る。

6. 火を止めて鍋カバーにそのまま入れて、10分保温する。

7. そのあいだにブロッコリーの花の部分をゆでて粗みじんに切る。レモンの皮はさっと湯通しする。

8. 鍋カバーから鍋を取り出して再び弱火にかけ、生クリームを加えて、塩・こしょう・レモン果汁で味をととのえる。

9. 器に盛って、ブロッコリーとレモンの皮をお好みで飾ったら出来あがり♪

※レモンの皮をそのまま食べる場合は、細切りの方がおすすめです。

● PICO-レモンの秘密-さんの鍋カバーをつかった感想

クリーム系の調理は、弱火で焦げつかないように常に鍋をかき回していないといけないので、その間手が離せないのが難点ですが、鍋カバーを使うとそんな心配もなく別の調理に取りかかれます。

そして鍋カバーの一番の利点は、やっぱりエコで安全なことですね。

保温調理なので火や電気を使わないし、小さなお子さんがいる家庭でも安心して調理ができます。

あとは手軽なこと。一般的な保温調理器は大きくて扱いも大変です。そのうえ大きいから置き場所に困ったりもします。

でもこの鍋カバーなら、手持ちの鍋や柄の長いフライパンまですっぽり入るし、使わないときは小さくたたんで棚のすき間にしまうことができちゃうんですね。これは便利！

保温性もよくて、コンロがふさがっているときに出来あがったものを鍋カバーに入れておくと、冷めることなく食卓に出せます。

実際に使ってみて、とにかく使えるアイテムだと思いました。まさに主婦の味方って感じです！

これからもじゃんじゃん使っていきますよ～♪





● 材料

- きゃべつ 5枚
- 豆腐 100g
- 片栗粉 小さじ1
- しめじ 1/3パック
- 玉ねぎ 1/3個
- 生姜 1片
- くるみ 5粒
- パン粉 大さじ2
- オリーブオイル 小さじ2
- 塩 小さじ1/4
- 練り胡麻 小さじ1

● 作り方

1. 前日から豆腐に重しをして水切りしておく。
2. 玉ねぎ、生姜、しめじ、くるみをみじん切りにする。
3. お鍋に豆腐を崩し入れて、少し水気が飛んでそぼろ状になるまで混ぜながら中火で炒る（フッ素加工など焦げ付きにくいお鍋でやること）。
4. そぼろ状になったらオリーブオイル小さじ1、玉ねぎ、生姜、しめじ、くるみを加えて3分炒めて取り出す。
5. 4にパン粉、塩、練り胡麻を混ぜて4等分にする。
6. 無水鍋にオリーブオイル小さじ1を入れて弱火にかけ、油が馴染んだらキャベツ、5、キャベツ、5と重ねて入れていく。
7. 底面のキャベツがきつね色になったらひっくり返して、フタをして5分加熱し、鍋カバーの中に入れて15分放置してできあがり。

植物性の素材しか使っていないのに、とてもジューシーで食べごたえのあるレシピです。キャベツが甘い季節におすすめです。パンと合わせても、ごはんに合わせても美味しくいただけます。

● uitakanさんの鍋カバーをつかった感想

正直、期待以上の使い勝手の良さでした！

普段使っているお鍋で使用でき、お豆等の煮込み料理も短時間の加熱で出来上がるのでとても重宝しています。





● 材料

長いも . . . 1本
はんぺん . . . 1枚
生の桜エビ . . . 大1
卵白 . . . 半個
片栗粉 . . . 大1.5
お吸い物

● 作り方

1. 長いも10cmとはんぺん1枚をフードプロセッサーにかける。
2. そこに生の桜エビ（大2）、卵白（半個）、片栗粉（大1.5）を入れ、よく混ぜる。
3. 吸い物よりやや濃いめの汁を作る。
4. 汁を煮立たせ、その中に、2をスプーンですくって落とす。
5. 落とし終わったら火を止め、蓋をして鍋カバーに入れる（10分くらい）。

6. 器に盛る。

※つなぎを少なくすると、美味しいのですが、煮ている間に汁の中に溶けてしまいます。鍋カバーを利用すれば、種に火が通り、形はそのまま。とてもいい具合にできました。

● **marimo@クックるさん**の鍋カバーをつかった感想

省エネで保温できて重宝します。折りたたんで片付けられるのもいいです。





● 材料 4人分

- スペアリブ . . . 4本
- オリーブオイル . . . 大さじ1
- 林檎 . . . 1/4個
- 生姜 . . . 10g
- 酒 . . . 50cc
- みりん . . . 大さじ1
- 醤油 . . . 大さじ2
- 水 . . . 100cc
- 人参 . . . 1本
- 玉ねぎ . . . 1個
- レンコン . . . 1/3個
- じゃが芋 . . . 1個
- 万能ネギ . . . 少々

● 作り方

1. スペアリブはフォークで数箇所刺して筋を切る。すり下ろした林檎と生姜を揉み込み、30分おく。
2. 鍋にオリーブオイルをひいて水分を切った1のお肉を両面焼く。酒、みりん、醤油、水、

1の漬けておいた林檎と生姜の残りを加えて沸騰したらアクをとる。10分煮て鍋ごと鍋カバーに入れて40分保温する。

3. 2を一度取り出し、一口大にカットした人参、玉ねぎ、レンコン、じゃが芋を加え沸騰させる。5分煮てひと混ぜし、鍋カバーに入れて30分保温する。

4. お皿に盛りつけて刻んだ万能ネギを飾る。

● プティパンさんの鍋カバーをつかった感想

野菜の形がとにかく崩れにくく、少しの煮汁でも味がなじんで野菜の甘みが出ていました。

普段家にあるお鍋を使えるので、とても便利です。





● 材料

鶏もも肉 . . . 1枚
たまねぎ . . . 1/2個
長ネギ . . . 2本
シメジ . . . 1/2株
塩コショウ . . . 適宜

★焼肉のたれ . . . 80~100cc
★レッドペッパー . . . 適宜
★チリペッパー . . . 適宜
★ジンジャーパウダー . . . 適宜

● 下準備

- ・ 鶏もも肉は1枚を6等分にする。
- ・ ボウルに★を入れてよく混ぜ、もも肉を1時間以上漬けておく。
- ・ 長ネギの白いところを5cm位の大きさに切っておく。青いところは小口切りにして水にさらす。
- ・ たまねぎは薄切りにする。

● 作り方

1. よく熱したフライパンにもも肉をたれごとに入れて中火で焼く。(片面2分→裏返して2分)
2. たまねぎと長ネギの白い部分を入れ、塩コショウをふり、1分ほど焼く。
3. しめじをいれて軽く混ぜ、ふたをして、**鍋カバー**で10分ほどおく。
4. 10分たったら取り出し、軽く混ぜてからお皿に盛る。小口切りにしたねぎを盛って出来上

がり。

● jun*さんの鍋カバーをつかった感想

普通にフライパンで焼くよりもぷりっぷりな焼き上がりで、安いお肉とは思えないほどのジューシーさでした。

鍋カバーに入れている間にほかのおかずを作れるので時短にもなりますね。

これからもいろいろ活用したいと思います。





● 材料

- まぐろの切り身 . . . 4切れ
- ★たまねぎのスライス . . . 1個分
- ★にんにくのスライス . . . 2片分
- ★ドライトマトのスライス . . . 40g
- ★唐辛子 . . . 3本
- ★ローズマリー . . . 1枝
- ★塩 . . . 少々
- ★コンソメスープ . . . 400cc
- オリーブオイル . . . 適量
- 胡椒 . . . 少々

● 作り方

1. 鍋にコンソメスープと★の材料を入れて沸騰させる。
2. そこへ常温においたまぐろを入れて、弱火で8分煮る。
3. 火を止めてふたをして鍋カバーをして20分置く。
4. 鍋から出して、皿に盛ってオリーブオイルをかけてできあがり。

● すみよしくんの鍋カバーをつかった感想

いつもかたくなりすぎていたツナが美味しくジューシーにできてびっくりしました。





● 材料

- 砂肝(筋をとったもの) . . . 150g
- 鶏レバー . . . 300g
- 塩 . . . 小さじ2/3(4.5g) → (材料の重さの1~2%)
- にんにく . . . 1片
- タイム . . . 1~2枝
- 乾燥ローズマリー . . . ひとつまみ
- オリーブオイル／サラダ油 . . . 400g~適量* (材料の重さと大体同量程度必要です)

● 下ごしらえ

- ・ 砂肝は筋をとる。鶏レバーは余分な脂肪・血の塊などを取り除き、大きめのものはカットして大きさをそろえる。
- ・ にんにくは、やや薄めにスライス

● 作り方

1. 下処理済みのレバーと砂肝に、やさしく塩をもみこむ。
2. バット（または密閉製のある袋）に入れ、にんにく、ローズマリー、タイムを加えて一晚冷蔵庫でマリネする。
3. 水気をよくふきとり、鍋に入れる。
4. 材料がしっかり浸るくらいの量の油を加える。（オリーブオイル2：サラダオイル8／配合はお好みで♪）
5. 80℃前後に加熱し、温度をキープしたまま5分加熱を続け火を止める。
6. ふたをして、鍋カバーで包み、約1時間保温する。
（串を刺してみて赤い汁がでるようなら、もう一度5と6を繰り返す。）
7. 鍋カバーからとりだし、油に浸った状態で一晚休ませる。

* 冷蔵庫でオイルごと保存する。

保存期間の目安：鶏レバー → 3日 砂肝：10日前後

● こんな風に食べよう！

食べ方としては、フライパンで軽く温めて、そのままワインのお供に。

砂肝は、温めたものをサラダにのせて温泉卵をトッピングすれば、リヨン風のサラダにも。（マスタード風味のビネグレットが良く合います♪）

レバーは炒めたタマネギやセロリ、少量のクリームなどを加えてペースト状にすればパテに。ハーブの香りがついた油は、付けあわせ用にじゃがいもやきのこを香ばしく炒めたり、パスタのオイルソースにも、コンフィ用に再利用も可能です。

とてもなめらかな食感のレバーコンフィ、歯触りよく、しっとり仕上がる砂肝コンフィ。少々カロリーはありますが、週末のブランチ、お家パーティーのおつまみにもおすすめです。

● avec 1 œuf (アヴェッカヌフ)さんの鍋カバーをつかった感想

メリットとしては、加熱した鍋をカバーで包んだ後は放置したままに出来るので、長時間の火の番から解放されるうえ、ガス代・電気代の節約もできて一石二鳥だと思いました。

食事の支度をしながら仕事をする際など、仕事に集中していてうっかり鍋を焦がしてしまった！...なんてこともなくなりそうです。

使い方の一例としては、フランスの家庭料理に多い、とろ火でゆっくりと火を通す mijouté (煮込み料理) や低温の油で煮る保存食のコンフィ confit(オイル煮) "を作る時などに活用できると感じました。

コンフィは低温（70-100℃）の油の中で煮る調理法ですが、温度が高すぎると素材が固くなり、うまみも逃げてしまうので、長時間低温で保温できる鍋カバーの長所を十分活用すること

が出来ます。

そして夏の暑い時期のコンポート作りなど、長時間のコンロの使用でキッチンに熱をこもらせたくない場面や、冬場のパン生地の発酵調整などにもとても重宝しそうな印象を受けました。





● 材料

- 牛肉（ブロック）
- セロリ . . . 1本
- 人参 . . . 1本
- ペコロス . . . 6個（玉ねぎ1個）
- 赤ワイン . . . 750ml
- マッシュルーム . . . 6個
- ブイヨン . . . 1個
- トマトピューレ . . . 大さじ2
- ローリエ . . . 3~4枚
- 小麦粉 . . . 10g
- バター . . . 20g
- オリーブオイル
- 塩・ブラックペッパー
- 彩りにインゲンやブロッコリー

● 作り方

1. 牛肉を大きめにカットして、赤ワインにひたひたに付け込んで冷蔵庫で一晩置く。
2. セロリは刻む、人参は今回はお正月用に型抜きしましたが普通はシャトー剥き、ペコロス

、マッシュルームをオリーブオイルで別々にしっかり炒める。

3. 牛肉をキッチンペーパーなどで水気をきちんと取り、塩コショウし、バターで焦げ目がつくまでフライパンで焼く。

4. 余分な油をふき取ったフライパンで小麦粉をクッキーのようにサクサクした状態になるまで炒める。

5. 野菜、牛肉、ローリエとワインを全て入れ沸騰したら灰汁を取り除きます。

6. 小麦粉をお玉1～2杯のワインでのばしてから、お鍋に入れます。トマトピューレと溶かしておいたブイヨンを入れ、一時間ほど煮込んだら、ローリエを取り除いてから鍋カバーをかぶせます。

普通4時間は弱火にかけて煮込むので、今回は温めてカバーをかぶせて一時間置くことを3回繰り返し。

煮込んでいるとワインの香りから全く違うものになります。香りが変わったら出来上がり！その日に食べるより、翌日食べるのがお勧めです。

● あっこさんの鍋カバーをつかった感想

煮る時間が長いので、カバーを使うと火にかける時間がかなり節約になりました。

焦げることも心配する必要なく調理でき、お肉もいつものように柔らかく出来上がりました。





● 材料

レンズ豆（乾燥）・・・ 0.5カップ
水・・・ 1.5カップ
ドライトマト・・・ 4切れ
ベーコン・・・ 2枚
コンソメキューブ・・・ 1個
こしょう、ドライパセリ・・・ 適宜

● 作り方

1. レンズ豆、ドライトマトをさっと洗う。
2. ドライトマトとベーコンを細切りにする。
3. 鍋に水とコンソメを入れて火にかけ、コンソメが溶けたら豆、ドライトマト、ベーコンを入れる。
4. 沸騰したらあくを取って火を消し、フタをして鍋カバーに入れる。15分～20分程度放置する。
5. お皿に盛り、お好みでこしょう、ドライパセリをふりかける。

6. これで出来上がりです。

コンソメとベーコン、ドライトマトの塩気でしっかりした味がつきます。

今回はこしょうとパセリをふりましたが、チーズを乗せたりしても合いそうですね。

● ロコさんの鍋カバーをつかった感想

通常、煮込み料理は、じっくりことごと弱火で火を通さねばならないですが、鍋カバーを使うと、火を止めたあとの余熱で弱火にかけるのと同様に煮込むことができるので、ガス代が大幅に節約できます。

私も保温調理自体は、ずいぶん前からやっています、今まではバスタオルと毛布（ひざかけサイズ）で鍋をぐるぐる巻きにしていたものでした。

このムック本についてくる鍋カバーは、素材や形状に冷めにくい工夫がされているということで、毛布よりも保温性が高そうですね！

鍋カバーを使った感想ですが、やはり毛布より保温性が高いように感じられました。

これなら、もっと時間のかかる保温調理も、よりおいしくできそうです。

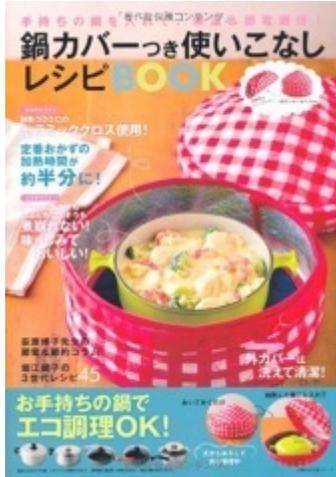
ちょっとの下ごしらえで味のしみた煮込みが食べられる保温調理、これからもどどこ作っていきたいですねー。



[鍋カバーつき使いこなしレシピBOOK\(主婦の友生活シリーズ\)](#)

監修: 堀江ひろ子 監修: ほりえさわこ

本体価格: ¥2,980



直径26センチのお鍋をすっぽり包める、おおきい鍋カバーがついています!

おうちにある取ってつきの鍋でも充分につかえますよ♪

使いこなしレシピBOOKの収録作品はなんと全部で45種類!

=====

▼収録料理の例

- ・ 30分置いておけばできあがり! 紅茶豚
- ・ 煮くずれしすぎずさらりとおいしい♪カレーライス
- ・ お肉もスープもまるごと食べられる しっとりゆで鶏
- ・ ふんわり仕上がりに、料理上手に! さばのみそ煮
- ・ 合間時間で仕込めます 焼き豚
- ・ いかがふっくら仕上がる いかと里いものみそ煮

などなど!

=====

▼ぜひ、「鍋カバーつき使いこなしレシピBOOK」を使って、保温調理をしてみてくださいね♪

<http://booklog.jp/asin/4072797987>



おうちで食べたい みんなのオリジナル鍋カバーレシピ10

<http://p.booklog.jp/book/43160>

著者：主婦の友社

著者プロフィール：<http://p.booklog.jp/users/shufunotomo/profile>

感想はこちらのコメントへ

<http://p.booklog.jp/book/43160>

ブックログのpapier本棚へ入れる

<http://booklog.jp/puboo/book/43160>

電子書籍プラットフォーム：ブックログのpapier (<http://p.booklog.jp/>)

運営会社：株式会社paperboy&co.