



有田焼 レンジ専用タジン鍋



タジン鍋はモロッコ伝統の無水鍋。野菜から出る水分をのがさないよう、特殊な形の蓋で水蒸気を集め鍋へと循環させます。油を使わないので、ヘルシーな食生活を応援。工夫次第でいろいろな料理にお使いいただけます。

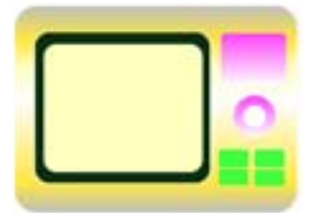


基本のタジンの作り方(1~2人分)



お好みの野菜ときのこと類を、どんどん重ねていきます。
野菜の上に肉や魚、海老などをのせ、蓋をします。(水は不要)

電子レンジの700wで7分チン！
(時間はワット数や野菜の種類・量で加減してください)



他にも、さやいんげん、トマト、椎茸、エリンギ、えのき、長ねぎ、じゃがいも、カボチャ、白身魚、鶏肉、牛肉、牡蠣、ほたて、糸こんにゃくなどいろいろな冷蔵庫に残った食材を入れてOK!



基本のタジンをおいしく食べるには、ソースが決め手！カロリーを気にするならポン酢や香酢、ノンオイルのドレッシングでさっぱりと。濃い味派ならゴマだれやスイートチリソース、お好み焼きソースや焼き肉のたれもおススメです。



和風タジン (1~2人分)



①~⑥を順番に重ね、蓋をして電子レンジの700Wで7分加熱。

- ①玉ねぎ・1/2個(1cm幅)
- ②人参・1/2本(5mmの輪切り)
- ③白菜・2枚(ざく切り)
- ④えび・4尾(頭と殻をとって)
- ⑤豚バラスライス・5枚
- ⑥えのき・1/2袋



モーニングプレート (2人分)



忙しい朝にも簡単に、短時間でできて、しかも栄養満点。

キャベツ 1/8個	塩・コショウ 少々	卵 2個
ブロッコリー 適宜	ウインナー 2本	
プチトマト 3個	ブラックペッパー 少々	

- ①キャベツは粗めの千切り、ブロッコリーは太い房は縦に割る。ウインナーは半分に切っておく。
- ②タジン鍋にキャベツを敷き詰め、塩コショウを振り、真ん中をくぼませる。真ん中のくぼみに卵を割り入れ、つまようじで黄身に穴を開ける。(穴を開けないと破裂します)
- ③卵の周りにウインナーとブロッコリーを並べ、軽くブラックペッパーを振って蓋をし、電子レンジの700Wで3分加熱。
- ④縦半分に切ったプチトマトを添えて、食卓へ。
(お好みでマヨネーズやドレッシングをかけて)



加熱時間はW数で加減してください。



玉ねぎベーコン(2人分)



水をいれずに
蒸すから、
玉ねぎの甘さが
引き立ちます。

玉ねぎ 大 1 個	ベーコン 3 枚	塩・こしょう 少々
プチトマト 4 個	きざみパセリ 適宜	

- ①皮を剥いた玉ねぎを縦半分に切り、ひげの周りをカット、半玉ねぎの中間部分に上から3~4cmほどの切れ目を縦に入れる。ベーコンは3cm幅にカット。プチトマトは縦半分に切る。
- ②玉ねぎの1枚1枚の間にベーコンをはさみ、鍋に入れ、軽く塩・こしょうを振り、蓋をする。
- ③電子レンジの500wで15分加熱する。
- ④プチトマトを加えてさらに1分加熱し、パセリをちらしてできあがり。



電子レンジのw数によって時間を加減してください。



とうもろこし



とうもろこし
本来の味がぎゅっと
つまっていて、栄養
も逃がしません。

- ①とうもろこし1本は5~6cm幅に切る。
- ②切り目が底に接するようにタジン鍋に置き、蓋をする。
- ③電子レンジで、500wで3分加熱すればできあがり。



電子レンジのw数によって時間を加減してください。



さば 鯖の味噌煮（2人分）



魚は何でも良い
ですが、卵があると
破裂しますので、
取り除きましょう

鯖(さば)の切り身 2切れ 塩 少々 白ねぎ 5cm

味噌だれの材料

味噌 小さじ2 みりん 小さじ2 砂糖 小さじ2
醤油 小さじ1 粉山椒 少々

- ①鯖(さば)の切り身は、皮に切れ目を入れ(切れ目をいれないと破裂する)、両面に塩をふって5分置き、出てきた水分をペーパータオルでよく拭き取る。
- ②白ネギは縦に細く切り、氷水にさらして白髪ねぎを作っておく。
- ③ボールに味噌だれの材料を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ④タジン鍋の中央に鯖(さば)を置き、その上に③を塗り広げ、蓋をして、電子レンジの600Wで3分加熱する。
- ⑤白髪ねぎの水気を切り、さばの上に添えて食卓へ。



加熱時間はW数で加減してください。



アクアパッツア(2人分)



アクアパッツアとはイタリア語で「狂った水」という意味。魚は白身魚ならなんでも美味。

オリーブオイル	大さじ 2	にんにく	1 片	塩	少々
鯛の切り身	2 切れ	砂出しアサリ	20 個		
白ワイン	大さじ 4	プチトマト	6 個	タイム	4 本
ブラックペッパー	少々				

- ①鯛の切り身は塩を振って5分置き、水分を拭き取って臭みを抜く。砂出しアサリは殻と殻をかるくこすり合わせて水洗いし、ザルに上げて水気を切る。
- ②にんにくは縦半分に切ってから、包丁の面を当て、押しつぶす。プチトマトは水洗いし、ヘタを取り縦半分に切る。
- ③タジン鍋にオリーブオイルを入れ、鍋をまわして底面いっぱいにする。鯛を鍋の中央に置き、その周りに砂出しアサリ、にんにくを並べる。
- ④タイム、白ワインを加え、ブラックペッパーを加え蓋をし、電子レンジの700Wで3分を目安に加熱する。
- ⑤プチトマトを加え、再び蓋をして30秒加熱。味をみて、薄いようなら軽く塩をふる。



アサリからの塩味がかなりありますので、ほとんど塩は不要です。



加熱時間はW数で加減してください。



ナンジャオロールス

青椒肉絲（2人分）



簡単！短時間！
で本格的な味が
楽しめる、おもてなし
にも最適な一品。

ピーマン 2個 牛肉 100g 赤唐辛子 2本

あわせだれの材料

おろしにんにく 小さじ1 オイスターソース 大さじ2
砂糖 小さじ2 ごま油 小さじ2 片栗粉 小さじ1
水 小さじ2

- ①ピーマンはへたをとり、種を除いてから、縦に1cm幅の細切りにする。
- ②牛肉も同じく細切りにする。
- ③ボールに赤唐辛子を2つにちぎって入れ、あわせだれの材料をすべて加えよく混ぜる。
- ④③に切った牛肉を入れ、全体にたれがからまるように手で揉み込む。
- ⑤タジン鍋にピーマンを入れ、その上に④をのせて蓋をする。
- ⑥電子レンジの600Wで6分加熱し、取り出してピーマンと肉をひとまぜして、できあがり。



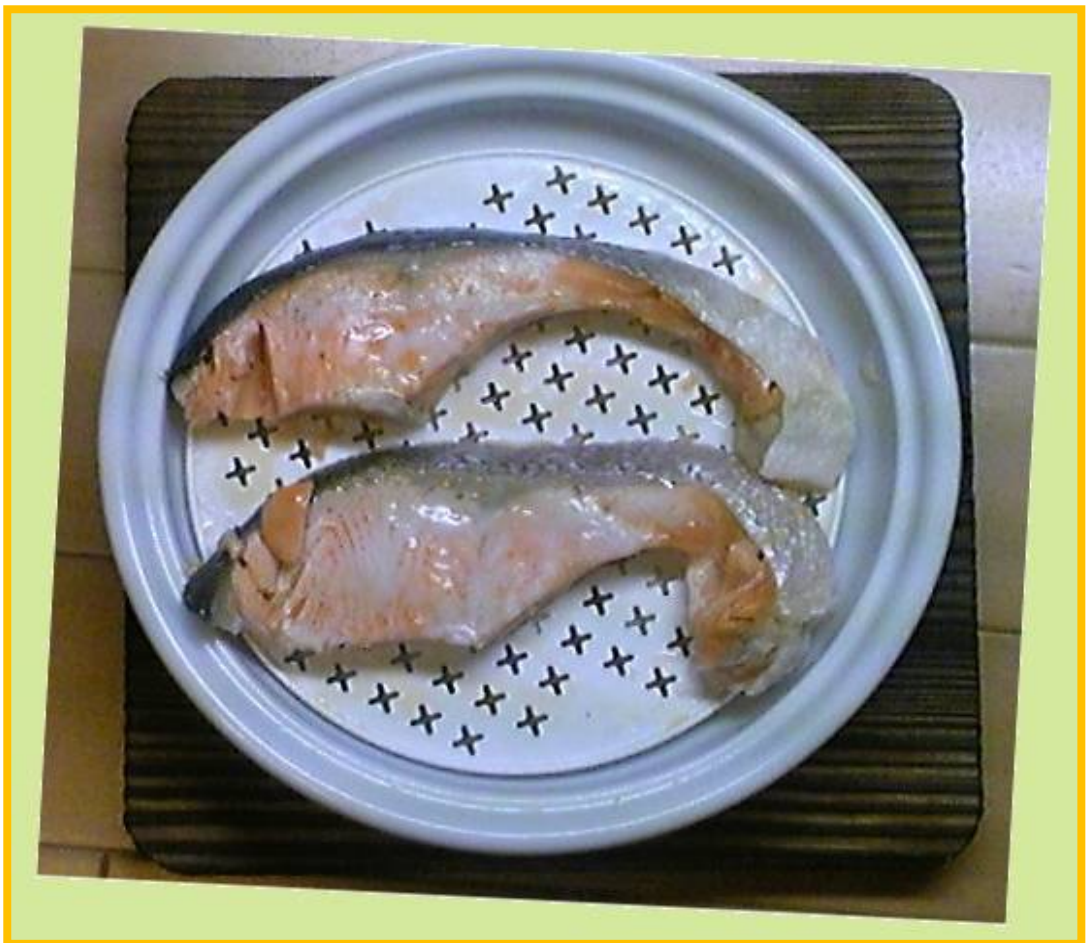
加熱時間はW数で加減してください。

有田焼

レンジ専用タジン鍋

すのこ専用レシピ

すのこを使えば
料理のレパートリーが
ぐっと広がります。





グリーンアスパラのベーコン巻き



ベーコンの
余分な油も落ちて
ヘルシー度満点！

グリーンアスパラガス 8本 ベーコン 4枚
ブラックペッパー 少々 水 50cc

- ① グリーンアスパラガスは洗って、8～10cm幅に切る。
- ② 切ったアスパラガスを2～3本ずつまとめ、ベーコンで巻き軽くブラックペッパーをふる。
- ③ タジン鍋に水を入れすのこをセットし、②を巻き終わりを下にして並べ、蓋をする。
- ④ 電子レンジの700Wで約3分を目安に加熱し、できあがり。



冷凍肉まん

冷凍肉まん 水 100cc

- ① タジン鍋に水を入れすのこをセットし、冷凍肉まんをすき間を十分あけて入れ、蓋をする。
(加熱するとふくらみます。)
- ② 電子レンジで、肉まんの袋に表示されている加熱時間でチンしてできあがり。



手作りシュウマイ



冷凍シュウマイでも
ふっくら仕上がって
とっても美味！
手作りなら、
なおさら美味！

シュウマイの皮 約 20 枚 豚ひき肉 300 g
玉ねぎ 小 1 個 片栗粉 大さじ 3 水 100cc
キャベツ 2、3 枚 (レタスかクッキングシートで代用可)
合わせ調味料 (酒 大さじ 1 砂糖 小さじ 2
塩 小さじ 1 弱 こしょう 適量
オイスターソース 小さじ 1)

- ①玉ねぎをみじん切りにして片栗粉をまぶす。
- ②ボールに豚ひき肉と合わせ調味料を入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ③②のボールに①の玉ねぎを加え、混ぜ合わせる。
- ④シュウマイの皮を手のひらに広げ、一口大の大きさに丸めた③を真ん中にのせ、形よく包む。
- ⑤タジン鍋に水を入れ、すのこをセットする。
- ⑥適当な大きさにカットしたキャベツをすのこの上に敷き、その上にシュウマイ 10 個を並べ、霧吹きで全体に水をかける。
- ⑦蓋をして電子レンジに入れ、500W で 5 分を目安に加熱する。
- ⑧残りの 10 個も同じ方法 (⑤～⑦) で加熱する。