



# スチームクッカー レシピブック

DG 6010

ミーレでつくる至福の料理





# はじめに

ミーレの「スチームクッカー」、  
驚くほど美味しく、しかも簡単に調理できます。

ミーレが新たに開発したスチームクッカーは、酸素を  
含まない純粋な蒸気=ピュアスチームで食材を調理し  
ます。ピュアスチームは食材に含まれる大切な栄養や  
ビタミンを損なわず、色彩や風味を失うことなく調理で  
きるのです。よりおいしく、体の中から健やかな食生活  
をお楽しみいただけます。

毎日お使いいただきたいものだから、調理設定は温  
度と時間のみと使いやすく、使用後のお手入れも簡  
単です。

このレシピブックは、料理研究家・門倉多仁亜さんに  
考案いただき、スチームクッカーならではの、ヘルシー  
で美味しいお料理をご紹介します。  
身近な食材が手軽に、美味しく仕上がり、しかも想像力  
を刺激するようなレシピを集めています。

この本が、食欲をそそるたくさんの刺激と、何より料理  
することの大きな楽しみをお届けできることを願って  
おります。



# スチームクッカーと調理容器について

## スチームクッカーの棚位置(段数)

調理温度や調理時間の設定方法は、機器に付属の取扱説明書をご覧ください。

レシピに調理容器をいれる段数の記載がありましたら、右図をご参照ください。

A:1段目

B:2段目

C:3段目

D:水受けトレイ

記載が無い場合は、BかCをお薦めします。

## 調理容器について

穴あき容器(DGGL 1)2個と水受けトレイ(DGG 15)は付属しています。

穴なし容器各種、付属以外の調理容器は、ミーレ・ストア(公式オンラインショップ [www.miele-store.jp](http://www.miele-store.jp))で取り扱っておりますので、ご利用ください。



[www.miele-store.jp](http://www.miele-store.jp)

# もくじ

■ はじめに	3		
スチームクッカーと調理容器について	4		
レシピさくいん	46		
■ 前菜とスープ		■ 主菜(肉)	
豚しゃぶサラダ、温泉卵のせ	12	ドイツ風ホワイトシチュー	32
にんじんとサワークリームのスープ	14	ロールキャベツ	34
スチーム野菜	16	肉豆腐	36
スチームポーク	18	ポトフ	38
豆腐のあんかけ	20	■ デザート	
■ ごはん・パスタ		ローテ・グリュッツェ	40
ピーナッツおこわ	22	プリン	42
シンガポールライス	24	黒糖蒸しパン	44
きのこことハムのクリームパスタ	26		
■ 主菜(魚)			
アクアパッツァ	28		
白身魚の香港風	30		

# ピュアスチーム

**ピュアスチーム。それは、伝統と科学の融合から生まれた新しい調理法。**

その発見以来、スチームの力は、美味しい料理作りに役立てられてきました。古代の人々はスチームを使ったシンプルな調理法の良さを知り、素材の持つ自然の栄養や風味を活かした料理を味わっていました。そして現在、スチーム調理がもっとも盛んなアジアの食文化はもちろん、世界各国で多くの料理のプロたちが、この調理法から料理ヒントを得ています。パーフェクトな製品を追求し続けるミーレにより、ピュアスチーム(酸素を含まない純粋なスチームのみ)の力を正確に制御する機能を搭載して、伝統のスチーム調理法が進化しました。

ミーレ スチームクッカーの登場です。



## ピュアスチーム

ミーレが新たに開発したのは、庫内で純粋な蒸気だけを使い調理するスチームクッカー。庫外にある加熱装置に水を入れ、蒸気を発生させて素早く調理庫内に送り込む仕組みにより、食材の調理を蒸気のみで行います。乾いた熱を一切使わない純粋なスチーム調理です。

## 正確無比な温度コントロール

40°Cから100°Cまで5°C単位で設定できる温度は、極めて正確。センサー制御で温度を一定に保ち、食材に含まれる大切な栄養やビタミン、色彩や風味をしっかり閉じ込めたまま調理できます。また、庫内の圧力が高まることもないため、安心してお使いいただけます。



# 健康をめざす食生活

## 体の中からすやかに

ミーレの「ピュアスチーム」で、ビタミンたっぷり、低カロリー＆低塩の健康的でおいしい食生活をお楽しみいただけます。

## 豊かな暮らし

自然が育む食材には、私たちに必要なすべての栄養素が含まれています。健康的な食がもたらす豊かな暮らしは、栄養価の高い料理抜きには語れません。

## ビタミンとミネラルを損なわない調理法

食材を水に浸けないスチーム料理は、水溶性のビタミンやミネラルの溶出を最低限に抑え、食材の持つ最高の栄養、色、風味、水分を保ちます。

この特長は、ドイツのコブレンツ・ランダウ大学とユストゥス・リービヒ大学が、ミーレのスチームクッカーとその他の方法で調理した食材を比較した科学実験\*により証明されています。

## 低カロリー＆低塩

ミーレのスチームクッカーがあれば、電子レンジを使うより、食材の色、香り、味わい、食感ともに優れた料理を手軽に作れます。特に野菜の調理では、天然の凝縮した風味がそのまま残るため、塩や調味料を加える必要がありません。フライパンで焼く、茹でるなどの調理に比べ、食材に残るビタミンCの量は約50%も多く、天然の風味、香り、栄養はそのまま。

ミーレのスチームクッカーなら、味わいと栄養価の両方を損なわず、食材が酸化する心配も、油分を加える必要も一切ありません。

科学者も料理のプロも認める実力。

ミーレのスチームクッカーこそ、究極の調理法です。

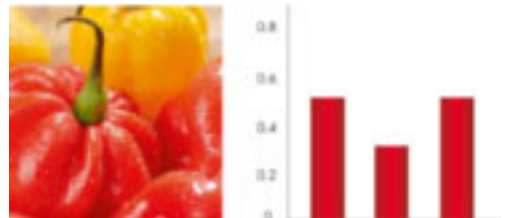
\*ユストゥス・リービヒ大学ギーゼン校 エルマー・シューリッヒ工学博士、コブレンツ・ランダウ大学 ミハヤエラ・ジームズ栄養学博士による実験

## ブロッコリーに含まれるビタミンCの比較(mg/100g)



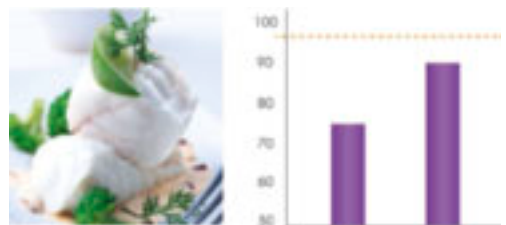
実験結果：スチームクッカーで調理したブロッコリーは、茹でたブロッコリーより60%多くビタミンを保っています。(グラフ左より、生、茹で、スチーム)

## パプリカに含まれるミネラルと微量元素の比較(mg/100g)



実験結果：スチームクッカーで調理したパプリカには、生のパプリカと同量のミネラルが含まれています。一方、茹でたパプリカには、生パプリカより45%少ない栄養素しか含まれていません。(グラフ左より、生、茹で、スチーム)

## 調理した魚の知覚による比較試験



実験結果：スチームで包むように穏やかに蒸した場合、魚本来の食感と風味が保たれています。上のグラフが示す通り、スチームによる調理後の知覚特性は、他の調理法よりはるかに優れています。(グラフ左より、茹で、スチーム)

# 3段同時調理

ミーレのスチームクッカーは、最大3段で同時調理できるので、1回の食事の献立を一度に仕上げます。

例えば、魚、米、野菜など異なる食材を同時に調理しても、常にきれいなスチームが庫内に送りこまれるため、においや味が他の料理に移ることはありません。また、スチームはどの段の調理容器にも均等に行き届くので、庫内を一杯にして調理した場合でも、おいしく仕上がります。

一食の献立すべてを、できたて熱々でテーブルに運ぶためには、調理に最も時間のかかる食材から順に入れて、100°C設定でスタートして下さい。調理加熱中にドアを開いて次の料理をいれても、まったく問題ありません。例えば「鯛の切り身蒸し・菜の花の和え物・ご飯」をつくる場合、お米は20分、鯛は8分、菜の花は3分で調理されます。

- ①お米を庫内に入れ、100°C 20分設定で調理開始。
  - ②調理終了8分前に鯛を入れる。
  - ③調理終了3分前に菜の花を入れる。
- 20分後に3つの料理が同時に仕上がります。

ミーレのスチームクッカーがもたらす最高の食事をお楽しみ下さい。







# シンプルな使いやすさ

使いやすさを追求した製品設計。毎日の手軽な家庭料理から、お客様を迎える日の手の込んだメニューまで、ミーレのスチームクッカーなら、手早く、手間なく、簡単に調理できます。

## 簡単操作

タッチセンサーで温度と時間を設定し、「OK」で確定するだけで、素早く調理スタート。調理が終了すると自動的にスイッチが切れるので、調理中のスチームクッカーを見張る必要もありません。

## 解凍いらず

冷凍食品を調理前に解凍する必要はありません。冷凍庫から直接スチームクッカーへ入れても、庫内で正確に制御されたスチームでやさしく調理するため、食材の質感を損なうことはありません。

## お手入れ簡単

普段のお手入れは、ご使用後に庫内の水分をふき取り、貯水タンクをカラにして乾かすだけ。カルキは専用プログラムで簡単に除去できます。



# スチームクッカーのある暮らし - 門倉多仁亜

スチームクッカーは使えば使うほど、とってもシンプルで使いやすい調理機器だと感じています。

そして何よりも、日本人の暮らしには実は一番使いやすいものではないかということ。

和食は意外と蒸し料理が豊富なので、和食を作る方にはとっても便利です。

蒸し器を出すのは、結構大変ですから・・・。

私は、鹿児島でよく過ごすのですが、鹿児島の家では、人が集まる行事には必ず蒸し器が登場します。

餅つきのための餅米を蒸し、人が集まれば混ぜごはんを作るので、蒸し器が必需品。

また、団子文化でもあるので、餅米の粉などを加えて、よもぎ団子、サツマイモ団子、晒あんの団子、ふくれ(蒸しパン)などもよく作ります。

だから、センスある田舎暮らしにはぴったり！

もちろん都会でもスチームクッカーはいいですね。油を使わない、ヘルシーな料理作りには最適。

野菜、肉、魚、なんでもシンプルに蒸して、あとはソースやたれでアレンジすれば料理の幅は大きく広がるでしょう。

料理のあたためもできるので、電子レンジの代わりにもなりますよね。

スチームクッカーを使いこなすためのポイントは、立ち上がりまでの時間を計算すること。でも、難しいことはありません。

どんな道具でもそうですが、一度慣れてしまえば楽に料理が楽しめますので、ぜひ、お楽しみください。



# 豚しゃぶサラダ、温泉卵のせ

2人分

## 材料

卵	2個
豚肉 しゃぶしゃぶ用	100g
オクラ	5本
水菜	2束
(3-4cm幅に切る)	
プチトマト	4個
(ヘタを落として半分に切る)	
万能ねぎ	4本
(小口切り)	
アボカド	1/2個
(食べやすい大きさに切る)	

## ドレッシング(作りやすい分量)

黒酢	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
はちみつ	大さじ1
塩、こしょう	適量
オリーブ油	大さじ3
オリーブ油以外の全量を混ぜてしっかりめの味に調え、味が決まったらオリーブ油を加えて混ぜる。	

**1** 温泉卵をつくる。  
卵は殻付きのまま穴あき容器にのせ、70°Cで23~28分(卵の大きさや、お好みの固さで調整)蒸す。スチームクッカーから取り出して冷水にとり上げる。

**2** 豚肉は穴あき容器に重ならないように並べる。90°Cで2分蒸す。火が通っていることを確認して取り出す。

**3** オクラは穴あき容器にのせ、100°Cで2分蒸す。色止めのため冷水にとり0.5cm幅に切る。

**4** 温泉卵以外の野菜とアボカドを大きめのボウルにいれ、お好みの量のドレッシングをまわしかけてサラダを和える。お皿に盛りつけ、温泉卵のをせる。

## >> ヒント

温度調整の難しい温泉卵も、簡単に作ることができます!

カリカリベーコンをのせてもGOOD。

## 設定

手順1: 70°C 23~28分

手順2: 90°C 2分

手順3: 100°C 2分





# にんじんとサワークリームの スープ

4人分

## 材料

にんじん(中4本)	500g
玉ねぎ(中1/4程度)	50g
にんにく	1/2片
水	750mL
粉末ブイヨン	小さじ2
粉末パプリカ	小さじ1
サワークリーム	125mL
バター	40g
塩、こしょう	適量
パセリのみじん切り	適量

**1** にんじんは皮をむいて小さめのさいの目に切る。火の通りが均一になるように大きさをそろえる。

**2** 玉ねぎとにんにくをみじん切りにする。

**3** 穴なし容器に、手順1のにんじん、手順2の玉ねぎとにんにく、水、ブイヨン、パプリカを入れて、100°Cで15分蒸す。

**4** 手順3で蒸したものを容器にいられたままハンドミキサーでピューレ状にし、サワークリームとバターを混ぜ、さらに100°Cで2分蒸す。塩・こしょうで味をととのえ、お皿に盛りつけてパセリを散らす。

## 設定

手順3: 100°C 15分

手順4: 100°C 2分



# スチーム野菜

つくりやすい分量

## 材料

### お好みの野菜

里芋  
かぶ  
にんじん  
ブロッコリー

### みそソース

みそ(濃すぎないもの) 80g  
酒 大さじ2  
みりん 大さじ2  
砂糖 大さじ3  
昆布だし 大さじ4

### のり佃煮マヨネーズソース

のりの佃煮 大さじ1  
マヨネーズ 大さじ1

### バーニャカウダソース

にんにく 4片  
牛乳 適量  
アンチョビ 8尾  
オリーブ油 60mL  
バター 60g

## >> ヒント

蒸すと形も崩れず、よい色に仕上がる野菜。蒸す時間は野菜の厚さ(大きさ)や新鮮さ、好みによって調整が必要ですが、コツをつかめばなんでもきれいに蒸せるようになります。季節の野菜をいろいろ試してみてください。

1 野菜は洗って、皮をむき、食べやすい大きさに切る。

2 穴あき容器にのせ、100°Cで蒸し上げる。里芋は10~15分。かぶとにんじんは4~5分、ブロッコリーは3~4分が目安。

※調理時間の長いものから順に時間差で入れていくと、効率的です。野菜の大きさや形、お好みのかたさで加熱時間を調整してください。

3 みそソース、のり佃煮マヨネーズソースは、それぞれ材料を混ぜ合わせる。

4 バーニャカウダソースを作る。にんにくは半分に切って芽を取り除く。小さい鍋にいれてかぶるくらいの牛乳を注ぐ。沸騰させ、にんにくが柔らかくなるまで煮て、残った牛乳を捨てる。アンチョビ、オリーブ油、バターを鍋にいれて3~4分温め、にんにくとアンチョビをつぶしながら全体を乳化させる。温かいうちにいただく。

5 野菜をお皿にもりつけ、お好みのソースでどうぞ。

## 設定

手順2: 100°C 10~15分(里芋)  
・終了4~5分前にかぶや、にんじんを入れる。  
・終了3~4分前にブロッコリーを入れる。





# スチームポーク

つくりやすい分量

## 材料

豚肉のかたまり (バラ、肩ロースなど)	500g
お好みのパン (ドイツパンなどがおすすめ)	適量
バター	適量
クレソン	適量
塩 (あれば岩塩やフルール・ド・セルなど)	適量

**1** 豚肉は常温に戻す。

**2** 肉を穴なし容器にのせ、80°Cで60分蒸す。竹串をさして火の通りを確認し、足りなければさらに蒸す。

**3** 肉を1cm幅に切る。バターをぬったパンにのせ、塩をふり、クレソンを飾る。

## >> ヒント

お肉をスチームすると温度が上がらず、ゆっくり火が通るので、大きなお肉のかたまりも肉が柔らかく仕上がります。余分な脂も落ちてヘルシー。スチームポークはサラダにいれたり、和、洋、中のいろいろなソースをつけて食べられるので幅広い料理に使えます。多めに作っておくとよいでしょう。冷蔵庫で4-5日は保存可能です。

## 設定

手順2: 80°C 60分



# 豆腐のあんかけ

4人分

## 材料

絹ごし豆腐	1丁
なめこ	100g
(洗って水切りする)	
しめじ	100g
(石づきを取り2cm幅に切る)	
にんじん大	1/3本
(千切り)	
しいたけ	2個
(薄切り)	
<b>A:</b>	
昆布だし	200 mL
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1/2
塩	少々
片栗粉	大さじ1/2
しょうが	1片
(すりおろす)	
大葉	適量
(千切り)	

**1** 材料Aを穴なし容器に入れ、同量の水で溶いた片栗粉も混ぜる。なめこ、しめじ、にんじん、しいたけも混ぜ、100°Cで10分蒸す。とろみを均一にするため、スチームクッカーから出したらすぐに混ぜ合わせる。

**2** 絹ごし豆腐は4等分に切って盛り付け用の皿(耐熱)に盛りつける。お皿ごと穴あき容器にのせ、100°Cで5分蒸す。

**3** 豆腐のお皿にたまった水分を捨てる。豆腐の上にあんとしょうが汁をかけ、大葉を飾る。

## 設定

手順1: 100°C 10分

手順2: 100°C 5分





# ピーナッツおこわ

3～4人分

## 材料

もち米	3合
鶏もも肉	1/2枚
かまぼこ	1/2個
干しいたけ	3～4枚
にんじん	1/3本
薄口しょうゆ	60mL
砂糖	30g
殻なし茹でピーナッツ	50g
絹さや(飾り用)	5枚

**1** もち米は洗って一晩水に浸けておく。おこわを炊く1時間前にもち米をザルにあげて水切りする。

**2** 干しいたけは水100mL(分量外)につけて戻す。柔らかくなったら水気を絞る。戻し汁は取っておく。

**3** ボウルにそれぞれ1cm角に切った鶏肉、かまぼこ、干しいたけ、にんじんを入れ、手順2の戻し汁としょうゆ、砂糖を合わせて浸けておく。

**4** もち米を穴あき容器に入れ、100°Cで20分蒸す。

**5** 手順3の具と汁をわけ、汁は穴なし容器に入れる。手順4のもち米を重ね合わせ、混ぜて味をつける。(右の写真参照)

**6** 手順3の具と茹でピーナッツを手順5のおこわに混ぜる。しっかり混ぜたら、具材のはいった穴あき容器のみを再びスチームクッカーに入れて、100°Cで10分蒸して仕上げる。

**7** お皿に盛り付け、千切りにした絹さやを飾る。



## >> ヒント

鹿児島では定番のピーナッツおこわ。茹でピーナッツの独特の風味とコクをお楽しみください。もちろんご自分のお気に入りのおこわのレシピもアレンジ可能です!

茹でピーナッツが手に入らない時は、茹でた栗やサツマイモでもいいですし、無しでも美味しくできます。

## 設定

手順4: 100°C 20分

手順6: 100°C 10分



# シンガポールライス

3~4人分

## 材料

鶏むね肉(皮なし)	300g
長ねぎ	1本
コリアンダー(根付き)	3本
しょうが	1片
酒	大さじ1~2
米	2合
ジップ付保存袋	1枚

## ソース(作りやすい分量)

しょうゆ	大さじ3 1/2
砂糖	大さじ3
酢	大さじ1 1/2
練りごま	大さじ2
ごま油	小さじ1
豆板醤(お好みで)	少々

1 ソースの材料を混ぜておく。

2 しょうがはスライスして2枚を千切りにする。長ねぎは柔らかい部分を千切りにする。コリアンダーは、葉と茎を3cm幅に切り、千切りしたしょうがとねぎと混ぜて、飾り用にとっておく。

3 鶏むね肉をジップ付保存袋に入れる。ねぎの固い部分をスライスして加える。コリアンダーの根はつぶし、残りのしょうがスライスと酒を入れて軽く空気を抜いて封をする。穴あき容器にいれ、80°Cで30分蒸す。

4 米を洗う。手順3の保存袋にたまごだけだしを計量カップにいれ、米と同量(180mL)になるように水を足す。米を穴なし容器に入れ、だしと水を混ぜたものを加えて100°Cで22分蒸す。

5 手順4のごはんには鶏肉をのせて85°Cで3分あたため直す。

6 ごはんをお皿に盛りつけ、切った鶏肉をのせる。手順2を飾る。ソースを添える。

## >> ヒント

シンガポールなどでよく食べられる海南チキンをイメージして作ってみました。鶏むね肉は固くなりやすいですが、スチームクッカーなら、正確に温度を設定できるので、ジューシーに蒸し上げることができます。海南チキンは生姜ソースをかけていただきますが、私はピリ辛ソースを添えてみました。

## 設定

手順3: 80°C 30分

手順4: 100°C 22分

手順5: 85°C 3分





# きのこハムのクリームパスタ

2人分

## 材料

お好みのきのこ (しめじ、マッシュルームなど)	200g
お好みショートパスタ (リボン、マカロニなど)	200g
ロースハム スライス (1cm角の正方形に切る)	100g
グリーンピース	50g
水	650mL
粉末ブイヨン (またはコンソメ、鶏ガラ)	小さじ1弱
生クリーム	200mL
パセリ (みじん切り)	1房
パルメザンチーズ (またはグリエールなど)	80g
塩、こしょう	適量

**1** きのこと類は石づきを落とし、きれいにふき、食べやすい大きさにする。

**2** 穴なし容器にショートパスタ、ハム、きのこ、グリーンピース、水、ブイヨン、生クリームを加え、100°Cで20分蒸す。  
(ショートパスタの種類によって20～30分)

**3** チーズはすりおろす。

**4** 手順2が終了したら、容器をいったん取り出す。チーズの半量を加え、塩とこしょうをし、全体を混ぜてから再びスチームクッカーに戻す。パスタの固さに応じて100°Cで5～10分さらに蒸す。

**5** お皿に盛りつけ、残りのチーズとパセリを散らす。

## 設定

手順2: 100°C 20分

手順4: 100°C 5～10分



# アクアパッツァ

## つくりやすい分量

### 材料

ほうばう (または好みの白身魚)	1尾
塩、こしょう	適量
ムール貝	10個
あさり	20個
殻つきのえび	4尾
オリーブ	4個
ケッパー	大きじ1
プチトマト (半分に切る)	10個
にんにく (みじん切り)	1片
タイム	2本
アンチョビ (みじん切り)	2枚
レモン(スライス)	4枚
白ワイン	50mL
オリーブ油	大きじ2

**1** 魚はわたとろこをとり、きれいに洗ってふく。貝類は砂だししておく。

**2** 穴なし容器に魚をおいて塩、こしょうをし、貝、えびをそのまわりにおく。オリーブ、ケッパー、プチトマト、にんにく、タイム、アンチョビ、レモンをのせる。白ワインをまわしかけ、100°Cで15分蒸す。

**3** 貝類が開いて、魚に火が通っていれば出来上がり。必要に応じて、調理時間を足して調節してください。

**4** 出来上がったらオリーブ油をまわしかけ、お皿に盛りつける。

### 設定

手順2: 100°C 15分





# 白身魚の香港風

4人分

## 材料

タラの切り身 (または好みの白身魚)	4枚
長ねぎ	1/2本
しょうが(スライス)	1片
酒	大さじ1
コリアンダー(根付き)	4束
<b>たれ</b>	
しょう油	大さじ2 1/2
砂糖	大さじ2 1/2
魚から出だし	大さじ2
<b>油</b>	
なたね油	大さじ2
ごま油	大さじ1

**1** 長ねぎの白い部分は白髪ねぎにし、青い部分やかたいところは半分の厚さに切る。

**2** コリアンダーは根の部分をついておく。上の茎と葉3cm幅に切り、水に浸けておく。

**3** 穴なし容器にクッキングシートをしいてタラを並べる。長ねぎの白いところやしょうがのスライス、コリアンダーの根は、タラの下にしいたりにのせる。

**4** 酒をふって100°Cで8分蒸す。

**5** その間にたれの材料のしょうゆと砂糖を合わせておく。タラが蒸し上がったなら、穴なし容器にたまっただしを加えて混ぜる。

**6** タラをお皿に盛りつけ、手順5のたれをかけ、白髪ねぎをのせる。

**7** なたね油とごま油を鍋にいれてよく熱し、手順6の白髪ねぎの上にかける。水切りしたコリアンダーを飾る。

## >> ヒント

香港に住んでいる頃、レストランでよく食べたスチームガルーパをイメージして作りました。香港では魚一尾を使って料理しますが、私は切身で作ります。お皿にたまった汁をご飯にのせて食べるのがまた美味しい!

## 設定

手順4: 100°C 8分



# ドイツ風ホワイトシチュー

4人分

## 材料

バター(常温に戻す)	40g
小麦粉	40g
アスパラガス (3cmに切る)	4本
マッシュルーム (半分または4等分に切る)	10個
にんじん (皮をむき3cmの拍子切り)	1本
グリーンピース	50g
ブイヨン(粉末)	小さじ1
タイム(あれば)	1本
鶏むね肉	200g
塩、こしょう	適量

## A:

レモン汁	大きじ1
ウスターソース	少々
塩、こしょう	適量

## 仕上げ

卵黄	2個
生クリーム	大きじ4
パセリのみじん切り	適量

**1** ルーをつくる。バターと小麦粉をボールに入れ、ゴムベラでこねあわせてペースト状にする。使うまで常温に置いておく。

**2** 深めの穴なし容器に野菜、水400mL(分量外)、ブイヨン、タイムをいれる。手順1のルーを大きじ1ずつ水に落とす。100°Cで10分蒸す。

**3** その間に、鶏肉は皮をとって一口大に切る。塩とこしょうをふっておく。

**4** 手順2が仕上がったら、容器をいったん取り出し、泡立て器でルーをほぐす。

**5** 手順4のルーに鶏肉をばらして入れ、85°Cで10分蒸す。

**6** 材料Aで味を整える。最後に卵黄と生クリームを全体に混ぜる。

**7** お皿に盛りつけてパセリを散らす。

## >>ヒント

ドイツの伝統的なシチュー。季節の野菜でどうぞ作ってみてください。自分でルーを作るのでお好みの濃度に調節できます。さっぱりとした、スープっぽいシチューです。パンはもちろん、ごはんにも添えても。

## 設定

手順2: 100°C 10分

手順5: 85°C 10分





# ロールキャベツ

4人分

## 材料

キャベツ 1~2玉  
合いびき肉 300g

### A:

玉ねぎ 1/2個  
(みじん切り)  
パン粉 大きじ6  
牛乳 大きじ2  
パセリ 1本分  
(みじん切り)  
卵 1個  
塩、こしょう 適量  
ブイヨン(粉末) 小さじ2  
タイム 1~2本  
片栗粉 大きじ1  
サワークリーム 適量

### 飾り用

パセリ 適量  
(みじん切り)

**1** キャベツの芯を取り除く。穴あき容器にのせて100°Cで5分蒸し、はがれる枚数だけはがして冷水にとる。この工程をくり返し、16枚用意する。キャベツの葉の下の部分は固いのでそぎ落とし、刻んで中の具に混ぜる。

**2** 肉のたねを作る。材料Aのパン粉は牛乳に浸しておく。ひき肉をボールにいれ、材料Aを加え、塩、こしょうをふってよくこねる。8等分にわけける。

**3** キャベツを2枚を重ね、手順2のたねをのせてしっかり巻く。楊枝などで止める。

**4** 穴なし容器にロールキャベツを並べる。ブイヨン、タイム、水400mL(分量外)を足し、100°Cで30分蒸す。

**5** ロールキャベツをいったん取り出し、同量の水で溶いた片栗粉、サワークリームを容器に混ぜ入れ、100°Cで3分蒸す。スープにとろみがついたところで、塩、こしょうで味をととのえ、容器にロールキャベツを戻し入れて、再度100°Cで3分蒸す。

**6** お皿に盛りつけ、みじん切りにしたパセリを散らす。

## >> ヒント

キャベツたっぷりのロールキャベツが好きなので私はいつも1個のロールに2枚使っています。  
クリーミーなマッシュポテトをソースで絡めて食べるとよく合います!

## 設定

手順1: 100°C 5分 ×必要回数  
手順4: 100°C 30分  
手順5: 100°C 3分 ×2回



# 肉豆腐

4人分

## 材料

牛ロース肉 スライス	300g
(食べやすい大きさに切る)	
焼き豆腐	1丁
(食べやすい大きさに切る)	
玉ねぎ	1個
(皮をむきへたを少し残して、8等分に切る)	
長ねぎ	1本
(ななめ切り)	
まいたけ	1パック
(石づきをとってほぐす)	
しょうが	1片
(薄切り)	
しらたき	1パック
(下ゆでする)	

## だし

昆布だし	500mL
酒	50mL
砂糖	大さじ6
しょうゆ	120mL

**1** だしの材料をすべて鍋にいれてひと煮立ちさせる。

**2** すべての材料を穴なし容器に並べ、手順1のだしを注ぎ、80°Cで25分蒸す。

**3** お皿に盛りつけ、お好みで青ねぎや、絹さやをのせる。

設定

手順2: 80°C 25分





# ポトフ

4人分

## 材料

かぶ	4個
玉ねぎ	1個
クローブ	2-3粒
じゃがいも	小4個 (食べやすい大きさに切る)
にんじん	1本 (皮をむき、乱切り)
セロリ	1本
ソーセージ	4本
ベーコン(ブロック)	80g (食べやすい大きさに切る)
タイム	1~2本
ローリエ	1枚
コンソメ(粉末)	小さじ1~2
いんげん	50g (スジをとっておく)

**1** かぶは緑の茎を少し残し、皮をむき、茎の間をきれいに洗う。少し水に浸けておくと泥がとれやすい。玉ねぎは皮をむき、バラバラにならないように根っこを少し残して8等分に切り、クローブをさす。

**2** 深めの穴なし容器にいんげん以外の野菜と、ソーセージ、ベーコン、水600mL(分量外)、タイム、ローリエ、コンソメを入れる。100°Cで20分蒸す。

**3** いんげんを入れて、さら10分蒸す。

**4** お皿に盛りつけ、お好みでマスタードを添える。

## >> ヒント

具だくさんのおいしいポトフ。お好みの野菜や冷蔵庫の余りものを加えてアレンジしても美味しくいただけます。

## 設定

手順2: 100°C 20分

手順3: 100°C 10分



# ローテ・グリュッツェ (ベリーのコンポート)

4人分

## 材料

みかんジュース	150mL
白ワイン (フルーティーなもの)	100mL
砂糖	50g
コーンスターチ	25g
冷凍ベリー	500g
レモン汁	大さじ1/2
<b>ホイップクリーム</b>	
生クリーム	100mL
砂糖	大さじ1/2
バニラビーンズ	少々

**1** みかんジュース、白ワイン、砂糖、同量の水で溶いたコーンスターチ、冷凍ベリーを穴なし容器に入れる。100°Cで20分蒸す。レモン汁をいれてかき混ぜる。味を見て足りなければ砂糖やレモン汁(分量外)で調整して、冷やす。

**2** 生クリームに砂糖、バニラビーンズをいれて八分立てにホイップする。

**3** 手順1を器に盛りつけ、ホイップクリームを添える。

## >> ヒント

ローテ・グリュッツェは、夏に冷やして食べる、ドイツ・ハンブルクの伝統的なデザートです。直訳すると「赤いおかゆ」で、色々な赤いベリーを使って作ることからこのネーミングになっています。

今回はホイップクリームを添えましたが、アイスクリームやカスタードクリームを添えても美味しいです。

## 設定

手順1: 100°C 20分





# プリン

5~6個分

## 材料

牛乳	500mL
卵	3個
卵黄	2個
グラニュー糖	125g
バニラビーンズ	1/4本

## キャラメルソース

グラニュー糖	100g
レモン汁	小さじ2

**1** バニラビーンズを縦半分につけてサヤのなかをこそげとる。牛乳と一緒に鍋にいれて沸騰寸前まで温める。

**2** 少し大きめのボールに卵と卵黄をいれ、泡立て器で割りほぐし、グラニュー糖を混ぜる。温めた牛乳を徐々に加え、泡立て器でほぐす。網でこして、プリン型に流す。穴あき容器に並べる。90°Cで25分蒸す。(2段以上で作る場合はラップをすると、プリン表面に水滴が落ちるのを防ぐことができます。)

**3** プリンを取り出して冷やす。

**4** キャラメルソースのグラニュー糖を鍋にいれてそのまま強火にかける。グラニュー糖から水分が出てきたら、中火に火加減を落とし、時々鍋を揺らしながら均一に溶けるようにする。グラニュー糖が全部溶けて、少し煙が出てきて焦げるくらいが美味しい。

**5** すぐにキャラメルの温度を下げるために鍋を火からおろし、レモン汁を半分程度入れ、味見をし、好みの濃度に調節する。跳ねるので注意。冷えたプリンにのせて、できあがり。

設定

手順2: 90°C 25分



# 黒糖蒸しパン

穴あき容器 DGGL 1 一枚分

## 材料

小麦粉	200g
ベーキングパウダー	10g
卵	1個
水	適量
黒糖(粉末)	140g
塩	1g
サラダ油	10g

**1** 小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。

**2** 卵を計量カップに入れてほぐす。150mLになるように水を足して、ボウルに移す。黒糖、塩、サラダ油を混ぜる。

**3** 手順2の卵液を手順1の粉に何回かに分けて入れ、泡立て器で混ぜる。少しずつ混ぜるとダマになりにくい。

**4** クッキングシートをしいた穴あき容器に流し、100°Cで20分蒸す。

## >> ヒント

黒糖の香りが豊かな蒸しパン。このままでも美味しいですし、ラム酒に浸けたレーズンを混ぜれば大人の味に。穴あき容器を型として使えます。

## 設定

手順4: 100°C 20分





# レシピ さくいん

あ		な	
アクアパッツァ	28	肉豆腐	36
		にんじんとサワークリームのスープ	14
か		は	
きのこハムのクリームパスタ	26	ピーナッツおこわ	22
黒糖蒸しパン	44	豚しゃぶサラダ、温泉卵のせ	12
		プリン	42
さ		ポトフ	38
白身魚の香港風	30		
シンガポールライス	24	ら	
スチームポーク	18	ローテ・グリュツェ	40
スチーム温野菜	16	ロールキャベツ	34
た			
ドイツ風ホワイトシチュー	32		
豆腐のあんかけ	20		

## 奥付

料理監修・制作

門倉 多仁亜

撮影

石川 美香

スタイリング

渡会 順子

編集協力

澤田 美佳(株式会社cotonoha)

デザイン・印刷

Miele Marketing Communication International,

Gütersloh

2015年8月発行

本書の無断複写複製(コピー)は、著作権法上の例外を除き、禁じられています。

©Miele & Cie. KG, Gütersloh

Änderungen vorbehalten

M.-Nr. 10318820 (08/15)

ミーレ・ジャパン株式会社  
〒153-0063  
東京都目黒区目黒2-10-11  
目黒山手プレイス2F  
TEL.03-5740-0030  
FAX.03-5740-0035  
[www.miele.co.jp](http://www.miele.co.jp)

ミーレ・センター目黒  
目黒山手プレイス1F  
Tel.0120-310-793(フリーダイヤル)  
営業時間:11:00~18:00  
定休日:毎週水曜  
(休祝日にあたる場合は営業し、翌日休業)

ミーレ・センター表参道  
〒107-0062  
東京都港区南青山4-23-8  
TEL.0120-310-724(フリーダイヤル)  
営業時間:11:00~18:00  
定休日:毎週月曜  
(休祝日にあたる場合は営業し、翌日休業)

ミーレ・コンタクトセンター  
・固定電話のお客様  
TEL.0120-310-647(フリーダイヤル)  
・携帯・PHSのお客様  
TEL.0570-096-300(ナビダイヤル)  
受付時間:月~金 9:00~17:30  
(土日祝日を除く)