

Miele

Miele

Miele

ミーレ・ジャパン株式会社
〒153-0063
東京都目黒区目黒1-24-12
オリックス目黒ビル4F
Tel. 03-5740-0030
www.miele.co.jp

ミーレ・コンタクトセンター
(お客様コールセンター)

- 固定電話のお客様
Tel. 0120-310-647 (フリーダイヤル)
- 携帯電話のお客様
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)

E-Mail info@miele.co.jp

スチーム調理

レシピブック

第1版
MMS 20-0586
Mat.-Nr. 11157170 (07/20)

スチーム調理

スチーム調理

レシピブック

まえがき

料理愛好家の皆さま、

食事を共にすることは、素晴らしい会話につながるとともに、忘れがたい思い出を生むものです。このように時間を共有し楽しむことは私たちを結びつけます。これは、すべてが完璧に進めばなおさらのことです。そして、何か特別な機会のためだけでなく、もちろん毎日の生活の中にあるべきです。

お求めいただいたスチームクッカーは、まさにそれを実現するように設計されています。この完璧なオールラウンダーは、健康的なお気に入りの料理を迅速に準備するだけでなく、一流レストランが提供するような高級料理も生み出します。

このレシピブックが皆さまにインスピレーションを与え、日々の料理に役立つことを願っております。ミーレのテストキッチンには朝から晩まで、知識、好奇心、ルーチン作業、そしてサプライズが溢れています。私たちは、これらの材料をもとにご利用いただける実用的なアドバイスと定番レシピをここにまとめました。さらに多くのレシピ、インスピレーション、そしてエキサイティングなトピックは、Miele@mobileアプリ内でご覧いただけます。

ご質問やご意見がございましたら、ぜひご連絡ください。連絡先は、このレシピブックの最後に記載されています。

皆さまがキッチンと食卓において楽しい時間を過ごされることを願っております。

敬具 ミーレ・テストキッチンチーム

目次

まえがき	3	野菜と付け合わせ	19
目次	4	野菜のアンティパスト	20
この本について	6	りんご入り赤キャベツ煮	22
始める前に	7	チンゲン菜詰め点心	24
レシピに関する重要事項	8	フェネルのクルミヴィネグレットソースがけ	26
調理モード	10	フェネルの野菜盛り	28
組み合わせ調理	12	野菜スフレ	30
ヒント	13	ニョッキ	32
量と重量	14	フムス	34
料理用語ガイド	15	ベーコン入りベークドポテト	36
ミレーアクセサリー	16	ポテトダンプリング	38
ミレーのお手入れ用品	17	マッシュポテト	40
保存・その他	177	ポテトスフレ	42
ミレスチームクッカーでの保存	178	かぼちゃのリゾット	44
ミレスチームクッカーでの果汁の抽出	181	レンズ豆のサラダ	46
ミレスチームクッカーでの解凍	183	ニンジンとエシャロット	48
ミレスチームクッカーでの湯通し	186	ピラフ	50
ミレスチームクッカーでの温め直し	187	マッシュルームイーストダンプリング	52
ミレスチームクッカーでの調理	189	カボチャソース添え	54
レシピ索引	200	スイス風ポレンタ	54
		フェタチーズのズッキーニ巻	56
		キュウリの煮込み	58
		パンのダンプリング	60
		ギリシャ風トマト	62
		ズッキーニの詰め物	64
		魚	67
		鯛の野菜添え	68
		桃入り魚カレー	70
		マスの白ワイン風味	72
		サーモンと西洋ネギの白ワインソース添え	74
		ムール貝のソースあえ	76
		アンコウのポルチーニソースがけ	78
		マグロのトマトライス添え	80

お肉	83	デザート	139
ミートボールと白菜	84	サマーブディング	140
鶏むね肉とドライトマト	86	クリスマスブディング	142
チキンストロガノフ パプリカ添え	88	クレマカタラーナ	144
仔牛ヒレ肉 ハーブ添え	90	甘い蒸しダンプリングとあんず甘煮	146
ロールキャベツ	92	イーストダンプリング	148
ラム肉の煮込みとブルーネ	94	セモリナスフレ	150
ラムロインとさやいんげん	96	カスタードブディング (キャラメルクリーム)	152
七面鳥の胸肉 詰め物入り	98	スティッキーデーツブディング	154
牛ヒレ	100	チェリーの甘煮 アマレット入り	156
牛ヒレ肉のポシェ 野菜添え	102	洋ナシのポシェ	158
ハッシュドビーフ	104	ライムチーズケーキ	160
キャセロール(牛煮込み)	106	モカフラン	162
ソシゾン(サラミ)	108	クワルクダンプリング	164
豚肉メダリオンのマッシュルームとリンゴ添え	110	クワルクスフレ	166
牛ウチモモ肉 リンゴとホースラディッシュソース	112	マルメロのムース	168
ウィーン風ランプ (牛肉シルバーサイド)	114	洋ナシの赤ワインポシェ	170
ティカマサラとライス	116	トゥリークルタルト	172
		クルミとチョコレートオブディング	174
スープ、シチュー	119		
サヤインゲンとラム肉のシチュー	120		
魚のシチュー	122		
グヤーシュスープ	124		
鶏肉のスープ	126		
ポテトスープ	128		
オーストラリア風かぼちゃスープ	130		
ニンジンスープのクリーム	132		
ミートライスの鍋	134		
春野菜スープ	136		

この本について

背景のご紹介：スチーム調理の過去と現在

スチーム調理は中国の長年の伝統です。スチーム調理の本場中国では1000年以上にわたり、水と食材を分離する二重の蒸し器を使った調理が行われてきました。ヨーロッパでは、この調理方法は業務用スチームオーブンが1970年代に初めてレストランの厨房で使われたのが始まりです。少し後になって、この技術が家庭に普及するようになりました。現在では、食生活についての意識が高まるにつれて、ますます多くの人々がこの優しい調理方の利点を発見しています。

ミール機器でスチーム調理

ミールのスチームクッカーは多才で、オーブンとコンロではできない調理も可能にする理想的な製品です。スチームクッカーは、おかず一つでも一食丸ごとでもこなせ、それ以上のこともできてしまいます。さらに、ミールスチームクッカーは、解凍、加熱、ゆがき、保存、ジュース作り、消毒を行うこともできます。

ミールスチームクッカーの原理は、効果的かつ簡単です。煮るのとは違い、食材は水に浸さないで浸出することがなく、失われるミネラル量が少なくて済みます。

調理に必要な水は、庫外で加熱されます。純粋なスチームのみが、庫内に流れ込みます。それが食材を四方から優しく囲みます。スチームが庫内から酸素を押し出すため、食材が酸化することはありません。その出来上がりはどうか？色、風味、ビタミンが極めて効果的に保たれます。

正確な電子温度調節と個別温度設定により、すべてのアイテムが常に適切な温度で調理されます。そのため、魚、パテ、スフレなどの繊細な料理を楽しむことができます。迅速な熱伝達と自動調理プロセスにより、焦げ付きや蒸し過ぎの心配なく、正確な調理が保証されます。

始める前に

完全な自動調理プロセス – 究極の利便性

スチームクッカーは、ユーザーの利便性を最大限に高めるインテリジェントな電子ユニットを備えています。完全に自動的に実行されるため、調理プロセスにずっと目を配っている必要はありません。設定温度は正確に維持されるため、再調整は必要ありません。さらに、スチームクッカー内で食物を焦がしたり、調理しすぎたりすることはありません。あとはリラックスして待つだけ。調理時間が終わると機器は自動的にオフになります。

調理時間と予熱

調理する食材の量が変化した場合でも、食材が冷凍されている場合でもされていない場合でも、調理時間は同じです。それはどういうことでしょうか？調理時間は、設定された温度に達するまでは開始されません。これは、冷凍されていない食材も冷凍されている食材も調理時間自体は同じで、ヒートアップ時間だけが異なるということを意味します。また、機器がこれを自動的に調整するため、迷うこともありません。

ご自身のレシピをスチームクッカーで成功させましょう

ミーレスチームクッカーがあれば、通常はコンロで調理する食材も調理できます。巻末の調理の早見表をご覧ください。温度、調理時間、必要なスチーム調理容器に関する情報が含まれています。

早見表を使えば、ご自身のレシピをととても簡単につくることができます。ミーレスチームクッカーは、ほんの数回使っただけで、他の調理器具を使うのと同じくらい自然に使えるようになります。

レシピに関する重要事項

調理時間について

- レシピで調理時間の範囲が指定されている場合は、さまざまな焼き加減や状態に対応するためです。一切れが小さい場合やより歯ごたえのある出来上がりには短い時間を、大きい場合やより柔らかい出来上がりには長い時間を選択してください。
- 自動プログラムの場合は標準的なプログラム時間が記載されています（機能はモデルによって異なります）。ただし、多くのプログラムの実際の時間は、ご希望の調理加減によって異なります。自動プログラムを開始する前に、ご希望の設定を選択してください。

材料について

- 材料の後ろにカッコ()が付いている場合は、カッコ内がその材料の説明となっています。ほとんどの場合、材料はレシピに記載された状態でお買い求めいただけます。例えば、卵(中)、牛乳(全乳)などです。
- 個々の材料の後ろに縦線(|)がある場合、縦線の後がそれを準備する方法の説明となっています。原則として、調理プロセスの一環としてご自分で準備していただく必要があります。この準備の手順は、その後の「つくり方」の中では繰り返されません。例えば、チーズ(熟成) | すりおろしたもの、玉ねぎ | みじん切り、牛乳(全乳) | ぬるめ、といった記載になります。
- 特に記載がない限り、記載のお肉の重量は、余分な部分を切り取った、調理前の状態を基準とします。
- 果物および野菜の重量は、皮をむかない状態が基準となります。
- 果物および野菜はすべて、特に記載がない場合でもすぐか洗うかし、切る前に必要に応じて皮をむいてください。
- 本書は、ミーレドイツ本社にて制作されたレシピブックを、オリジナルに忠実に日本語訳したものです。各レシピはヨーロッパの家庭での調理を想定して開発されていますので、日本で同じ食材を調達するのが困難な場合や、日本とは調理方法・時間が異なる場合があることをご了承ください。

自動プログラムの記載がある レシピについて

各自動プログラムに適したレシピがあります。使用可能な自動プログラムは、モデルによって異なります。お持ちのスチームクッカーに対応する自動プログラムがないレシピでも、手動設定で調理ができます。つくり方は、自動・手動の両方を考慮して記載されています。

調理容器について

- 各レシピでは、使用する調理容器を指定しています。調理容器のサイズは、使用するスチームクッカーのモデルによって異なります。
- スチームクッカーで穴あき容器を使用する場合は、ユニバーサルトレイを一番下の棚受けに置きます。

調理モード

ミーレのスチームクッカーはさらに多くのことができます

スチーム調理

食材を優しく調理するために

ほとんどの食材は100 °Cで調理されます。そのため、野菜とジャガイモ、スープとシチュー、焼き物と豆類といったものを色、形、構造、風味を損なうことなく調理できます。お米は柔らかくも歯ごたえのある状態にも炊くことができます。スチームクッカーは、離乳食を準備する場合にも、非常に貴重なサポートになります。

魚はスチーム調理に最適です。魚は、温度が高すぎるとすぐに繊細な食感が失われてしましますが、スチームクッカー内であれば温度を40~100 °Cの間で正確に設定できるため、その味と食感が保たれます。シーフードや貝類も完璧に仕上がりに、ご家庭でちょっとしたグルメ料理が可能です。

鶏肉、その他の肉、ソーセージも、ミーレスチームクッカーで調理することができます。90~100 °Cの温度で、特に繊細で柔らかい食感のある肉ができあがります。他の方法では乾燥してしまうかもしれない鶏肉の赤身でさえ、美しくジューシーなままです。

解凍

スチームクッカーを使うことにより、室温で解凍するよりも早く解凍ができます。野菜、果物、魚、鶏肉、その他の肉、調理済みの食事などの、一般的なすべての冷凍された食品を50~60 °Cの温度で徐々に解凍できます。冷凍乳製品や焼き菓子でさえ、驚く速さで再び食べられる状態になります。

温め直し

スチームクッカーでの温め直しに関して、プロである私たちは意味もなく「食材が再生される」とは言いません。食材は見た目も味も、調理したてのようになります。温め直しは、ミーレスチームクッカーでの比類のない食材調理プロセスを完璧に締めくくる機能なのです。理想的には、調理済みの料理を100 °Cで加熱します。複数のお皿に載った料理を同時に加熱することもできます。約8分後、食材が温まり、お皿も温まります。あとは、すべてを安心して楽しむ時間となります

ブランチング

果物を野菜を冷凍したいとき、どうしますか？湯通しを行うと、冷凍した際に品質を長持ちさせることができます。100 ° Cで1 分間湯通しします。果物や野菜に含まれる酵素は、冷凍庫に入っている間に風味やビタミンを分解してしまいますが、湯通しで短時間加熱することで酵素を減らすことができます。

果汁の抽出

ジュースやゼリーに使う果汁の抽出のためにスチームクッカーを使うこともできます。ベリー系果物は果汁の抽出に最適です。スチームが果実の細胞壁を柔らかくしていき、それが裂けて果汁が漏れ出ます。巻末の調理早見表で、推奨設定を確認してください。

瓶詰め

ミーレスチームクッカーには、高温の液体をガラス製の瓶に移すという面倒な作業をせずに保存できるという利便性があります。スチームクッカーで果物や野菜を瓶詰めでき、瓶自体の消毒も行えます。これに関する情報は取扱説明書を参照してください。

組み合わせ調理

すべての料理を同時に行うのは難しいかもしれませんが ...
...しかし、ミーレのスチームクッカーならできます！

ミーレのスチームクッカーは、最大3つの棚で調理でき、例えば魚、ごはん、野菜からなる食事を同時に作ることができます。この場合は通常100°Cの温度を選択することをお勧めします。

個々の料理がどれほど異なっても、新鮮なスチームを絶えず受けることで、匂いや味が移るのを防ぎます。そのため、甘い料理と塩味の料理を同時に調理できます。さらに、スチームはどの棚を使っても調理結果は均一です。もし通常のオープンもお持ちでその棚が満杯の場合はスチームクッカーで補完でき、コンロや一般的なオープンに比べ時間とエネルギーの節約にもなります。

自動メニュー調理では、スチームクッカーのディスプレイで最大3つのメニュー材料を選択し、指示に従うだけです。スチームクッカーは、それぞれの食材を庫内に入れるタイミングをあらかじめ決めてくれ、音でお知らせします。ミーレのスチームクッカーがあれば、最小限の手間で、すべての食材を同時に仕上げることができます。

なお、特別プログラムを使わずに組み合わせ調理することもできます。その場合は、最も長い調理時間を必要とする食材から始めてください。その調理プロセス中に、他の食材を問題なく追加できます。例えば、魚、米、ブロッコリーの食事の場合、米は20分、魚は6分、ブロッコリーは4分必要です。まず、米をオープンに入れて14分炊きます。この時間が経過したら、魚を入れて、米と魚をさらに2分間調理します。その後、ブロッコリーを追加し、3つの材料すべてをさらに4分間調理します。

ヒント

想像以上の可能性

ミーレのスチームクッカーには、できることが驚くほどあります。茹で卵は理想的なできあがりです。チョコレートは焦げたり塊ができたりすることなく90°Cで溶けます。瓶や哺乳瓶は、滅菌するのに100°Cでわずか15分です。このプロセスで、従来の煮沸と同じ量の細菌を除去できます。軽くてふわふわしたスフレなどのデザートも、最小限の手間で成功します。さらに、40°Cでヨーグルトが作れ、イースト生地発酵もできます。

スチームリダクション

約80°Cの温度で調理した場合、スチームの一部を逃がすために、調理時間終了の少し前にスチームクッカーのドアが自動的に開きます。

分量に左右されない調理

ご自身のオリジナルレシピをスチームクッカーで調理するには、巻末の調理早見表を使用してください。一般的には：

ミーレのスチームクッカーでの料理は、100°Cにすればコンロと同じ調理時間が必要になります。そのため、お気に入りのレシピをスチームクッカーレシピに変換するのは簡単で便利です。まずは始めてみて、楽しんでみてください。ミーレのスチームクッカーがパーフェクトにこなしてくれるはずです。

量と重量

14
小さじ = ティースプーン
大さじ = テーブルスプーン
g = グラム
kg = キログラム
ml = ミリリットル
ひとつまみ = 少量

小さじ 1 杯の目安：

- ※ ベーキングパウダー 3 g
- ※ 塩/砂糖/バニラシュガー 5 g
- ※ 小麦粉 5 g
- ※ 液体物 5 ml

大さじ 1 杯の目安：

- ※ 小麦粉/コーンフラワー/パン粉 10 g
- ※ バター 10 g
- ※ 砂糖 15 g
- ※ 液体物 10 ml
- ※ マスタード 10 g

料理用語ガイド

用語	説明
ベーコン巻き	肉、鶏肉や魚に薄いベーコンを巻き、調理中の中身の乾燥を防ぐ調理方法。
骨なし	すべての骨を取り除いた肉または魚。
ポーチド	熱いが沸騰していない液体で、食材を調理するプロセス。
下処理済	不要なものの除去が完了し、調理に使用できる状態の食材。例えば、脂肪や筋がすでに取り除かれた肉、はらわたを抜き鱗が削り取られた魚、皮をむき切り分けて使える状態の果物や野菜を指します。

ミーレアクセサリー

16

スチーム調理で最高の結果を得るには適切なアクセサリーが必要ですが、ミーレは豊富なアクセサリーを取り揃えています。各アクセサリーは、ミーレの調理機器に寸法や機能がマッチするように設計されています。そして、厳しいテストで、すべてが厳しいミーレの基準を満たしていることを確認しています。これらの製品は、ミーレ・オンラインストア、ミーレまたはミーレ販売店でご注文いただけます。

穴なしスチーム調理容器

ミーレの穴なしスチーム調理容器は、ソース、パイヨン、水に浸したもの、たとえば米、スープ、シチューなどの調理に最適です。

さまざまな深さとサイズから選ぶことができます。浅いスチーム調理容器は、少量の料理や、液体で完全に覆う必要のない料理に使います。深いスチーム調理容器は、多めの料理や、シチュー、肉の煮込み、スープなど、液体で完全に覆う必要がある料理に適しています。

穴あきスチーム調理容器

穴あきスチーム調理容器は、直接的なスチーム調理や湯通しに最適です。穴があることで、スチームは全方向から食材に当たります。食材はできるだけ平らにし、調理容器内で重ならないように配置してください。

ミーレのお手入れ用品

定期的な清掃とお手入れにより、機器の機能が未永く保たれ、機器を最大限に活用することができます。ミーレ純正のお手入れ用品は、ミーレ機器に完全に適合するよう開発されています。これらの製品は、ミーレ・オンラインストア、ミーレ、またはミーレ販売店でご注文いただけます。

カルキ除去剤

ミーレは、機器内の配水管やコンテナのための特殊なカルキ除去剤を開発しました。機器を非常に効果的にカルキ除去するのはもちろん、それを機器の素材に非常に優しい方法で行います。

マイクロファイバークロス

高品質のマイクロファイバー製です。破れにくくしっかりとしたマイクロファイバー生地で、高い清掃性能があります。

野菜と付け合わせ

ジャガイモ、米、パスタは、多くの料理で非常に重要な要素です。サイドディッシュは通常注目的ではありませんが、適切なサイドディッシュを選ぶことはメニュー全体においてとても重要です。その選択肢はまさに無限です。この3つの付け合わせはいずれも栄養価が高く、バランスの取れた食事の重要な要素です。さらに、この3つはさまざまな文化、習慣、伝統を組み込んで、ひとつの食卓に並びます。

野菜のアンティパスト

4人分 | 合計所要時間: 35-40分 + マリネに少なくとも3時間

材料

野菜の材料:

黄パプリカ(各200 g) 2個 | スライス

赤パプリカ(各200 g) 2個 | スライス

ナス(200 g) 1個 | スライス

ズッキーニ(各200 g) 2個 | スライス

マッシュルーム 500 g

マリネード(漬け汁)の材料:

オリーブオイル 大さじ6

ワイン酢 大さじ4

白ワイン(辛口) 大さじ4

ニンニク 1片 | みじん切り

塩

コショウ

砂糖ひとつまみ

エルブ・ド・プロヴァンス 大さじ2 | みじん切り

アクセサリー:

穴あきスチーム調理容器

作り方

穴あきスチーム調理容器に、パプリカ、ナス、ズッキーニ、マッシュルームを入れて調理する。

オリーブオイル、ワイン酢、白ワイン、ニンニク、塩、コショウ、砂糖、ハーブを混ぜてマリネード液を作る。

野菜を皿に置き、マリネード液を上から注ぎ、3時間以上マリネする。

設定

温度: 100 °C

調理時間: 3-4分



野菜のアンティパスト

りんご入り赤キャベツ煮

4人分 | 合計所要時間：165分

材料

玉ねぎ 125 g | みじん切り
ラード 50 g
赤キャベツ 700 g | スライス
アップルジュース 150 ml
ワイン酢 50 ml
ローリエ 1枚
クローブ 3個
砂糖 25 g
塩
コショウ
りんご 1個 | さいの目切り
クランベリー 30 g
赤ワイン 50 ml

アクセサリー：
穴なしスチーム調理容器

つくり方

玉ねぎとラードをスチーム調理容器に入れ、カバーをして調理プロセス1に示すように煮込む。

赤キャベツ、アップルジュース、ワイン酢、ローリエ、クローブ、砂糖を玉ねぎに加える。塩とコショウで味付けし、調理プロセス2に示すように調理を続ける。

りんご、クランベリー、赤ワインを残りの材料に加え、調理プロセス3に示すように仕上げる。

塩コショウする。

設定

調理プロセス1
温度：100°C
調理時間：4分
調理プロセス2
温度：100°C
調理時間：60分
調理プロセス3
温度：100°C
調理時間：60分

ヒント

クランベリーの代わりにスグリのゼリーも使用できます。



りんご入り赤キャベツ煮

チンゲン菜詰め点心

4人分 | 合計所要時間: 75分

材料

生地材料:

小麦粉 200 g
塩ひとつまみ
水 100 ml

詰め物の材料:

チンゲン菜 800 g
ネギ(150 g) 1束 | 薄い輪切り
ニンニク 2片 | 薄切り
生姜 20 g | すりおろし
カシューナッツ(有塩) 50 g | みじん切り
しょうゆ 大さじ4
黒ごま油 小さじ3
ハチミツ 小さじ2
ライムジュース 小さじ2
塩
コショウ

皮材料:

小麦粉 大さじ1

アクセサリ:

穴あきスチーム調理容器 2つ
細かいおろし金

つくり方

点心生地は、小麦粉、塩、水を練って滑らかな生地にし、ボール状に丸め、カバーをして30分間寝かせる。

その間、チンゲン菜の葉をむいて、外側の大きな葉を4枚を分けてとっておく。残りのチンゲン菜から白い茎部分を取り除き、葉を極細の短冊切りにする。チンゲン菜、ネギ、ニンニクを穴あきスチーム調理容器に入れ、調理プロセス1に示すように調理する。

調理後、生姜とカシューナッツを野菜と混ぜ、醤油、ごま油、ハチミツ、ライムジュース、塩、コショウでたっぷり味付けする。

生地を12等分し、台に少量の小麦粉をふり、生地を極薄の円形に延ばす(Ø 約 14 cm)。各生地の円の中心に小さじ2杯分の具材を置き、生地の端を合わせてねじり、小さな袋状にする。穴あきスチーム調理容器2つに残りのチンゲン菜を並べ、各葉に3-4個の点心を置き、調理プロセス2に示すように蒸す。

設定

調理プロセス1
温度: 100 °C
調理時間: 5分
調理プロセス2
温度: 100 °C
調理時間: 35-40分



チンゲン菜詰め点心

フェネルのクルミヴィネグレットソースがけ

4人分 | 合計所要時間：40分

材料

フェネルの材料:

フェネル(各250g) 4個 | 球根のみ

白ワイン(辛口) 150 ml

ドライ・ベルモット酒 50 ml

野菜ブイヨン 100 ml

ローリエ 1枚

粒コショウ 5粒

ヴィネグレットソースの材料:

クルミ 50 g

卵(中) 1個

塩ひとつまみ

オリーブオイル 大さじ3

クルミ油 大さじ2

白バルサミコ酢 大さじ1

マスタード 小さじ1

パセリ 大さじ1 | みじん切り

フェネルの葉 大さじ1 | みじん切り

アクセサリー:

穴なしスチーム調理容器

つくり方

フェネルの球根を4等分し、芯はすべて切り取る。スチーム調理容器に入れる。

白ワイン、ベルモット酒、野菜ブイヨンを混ぜ、フェネルに加える。ローリエと粒コショウを加えて調理する。

クルミをフライパンであぶり、粗く刻む。卵を固ゆでし、みじん切りにする。

残りの材料を混ぜ合わせてヴィネグレットソースを作り、フェネルの上に注ぐ。クルミと卵の上に散らし、温かいうちにいただく。

設定

温度: 100°C

調理時間: 12-15分



フェネルのクミヴィネグレットソースがけ

フェネルの野菜盛り

4人分 | 合計所要時間: 50-55 分

材料

フェネル 2個
ニンジン 2本 | 厚さ 0.5 cm に薄切り
西洋ネギ(小) 1本 | 厚さ 1 cm に輪切り
セロリ 2本 | 厚さ 0.5 cm に切る
レモン果汁 小さじ1
塩 小さじ½
砂糖 小さじ½
玉ねぎ 2個 | さいの目切り
バター 大さじ2
コショウ
生クリーム(濃厚) 150 ml

アクセサリ:

穴あきスチーム調理容器
穴なしスチーム調理容器

作り方

フェネルの球根を4等分し、芯をくさび形に切り除く。フェネルの葉を細かくみじん切りにし、後で飾るためにとっておく。

穴あきスチーム調理容器に、ニンジン、西洋ネギ、セロリを入れ、フェネルの上に置く。

レモン果汁、塩、砂糖を混ぜ、フェネルの上に注ぐ。庫内に穴あきスチーム調理容器を置き、その下に、調理中に出る汁を受け止めるために穴なしスチーム調理容器を置く。

フライパンで玉ねぎをバターで炒め、野菜の汁を150 ml加える。塩コショウする。生クリーム(濃厚)を混ぜ入れる。フェネルと野菜に、フェネルの葉を飾って出来上がり。

設定

温度: 100 °C
調理時間: 10-12 分



野菜スフレ

4人分 | 合計所要時間: 85-90 分

材料

カリフラワーピューレの材料:

カリフラワー 500 g | 房の状態

卵(中) 4個

塩

コショウ

ナツメグ

ラムカンに塗る用:

バター 大さじ1

ソースの材料:

エシャロット 2個 | みじん切り

バター 20 g

小麦粉 20 g

白ワイン(辛口) 20 ml

野菜ブイヨン 100 ml

生クリーム(濃厚) 100 ml

コショウ

ガーニッシュの材料:

パセリ 大さじ1 | みじん切り

アクセサリー:

穴あきスチーム調理容器

ハンドブレンダー

スフレ用ラムカン 4つ

ラック

つくり方

穴あきスチーム調理容器にカリフラワーを入れ、調理プロセス1に示すように調理する。

カリフラワーを冷まし、ハンドブレンダーでピューレにする。卵の卵黄と卵白を分け、卵白は後で使うためにとっておく。カリフラワーに卵黄を入れて混ぜ、塩、コショウ、ナツメグで味付けする。

卵白を硬くなるまで泡立て、カリフラワーピューレの中に入れる。

スフレ用ラムカンの内側にバターを塗り、ピューレを注ぎ、調理プロセス2に示すように調理する。

フライパンでエシャロットをバターで炒める。小麦粉を加え、白ワインを加えて混ぜる。

野菜ブイヨンと混ぜ、滑らかになるまでかき混ぜる。生クリームを入れ、塩コショウで味付けする。

野菜スフレを皿の上にあけ、周りにソースをかけ、パセリで飾る。

設定

調理プロセス1

温度: 100 °C

調理時間: 14 分

調理プロセス2

温度: 90 °C

調理時間: 15-18分

ヒント

カリフラワーの代わりに、プロッコリーまたはニンジンも使うこともできます。

スフレ用ラムカンの代わりに、カップを使うこともできます。



野菜スフレ

ニョッキ

4人分 | 合計所要時間: 70 分

材料

ニョッキの材料:

ジャガイモ (くずれやすいもの、小) 600 g

小麦粉 50 g

セモリナ粉 50 g

卵(中) 1個 | 卵黄のみ

塩 小さじ1

バジル ½束 (15 g) | みじん切りにした葉

イタリアンパセリ ½束 (30 g) | みじん切り

オレガノ 5 枝分 | みじん切りにした葉

日干しトマト(オイル漬け) 50 g | ビューレ状

トマトペースト 小さじ1

小麦粉 30 g

打ち粉の材料:

小麦粉 大さじ1

容器に使う材料:

バター 大さじ1

セージバターの材料:

バター 50 g

セージの葉 20枚

塩

アクセサリー:

穴あきスチーム調理容器

ポテトマッシャー

ざる

つくり方

ジャガイモを洗い、穴あきスチーム調理容器で柔らかくなるまで調理プロセス1に示すように蒸す。

ジャガイモを少しだけ冷まし、まだ熱いうちに皮をむき、ポテトマッシャーで潰す。小麦粉、セモリナ粉、卵黄、塩をこねて生地にする。生地を2等分し、半分をハーブと一緒にこね、残りの半分を日干しトマト、トマトペーストと一緒にこねる。それぞれの生地に、少量の小麦粉を入れてこねる。

小麦粉で打ち粉した台の上で、それぞれの生地を棒状(長さ60 cm)にし、それぞれを30個ずつのニョッキに切る。片面に、軽く打ち粉したフォークを優しく押しつけてくぼみを作る。

穴あきスチーム調理容器に油を塗り、調理プロセス2に示すように調理する。

フライパンでバターを溶かす。セージの葉を短時間炒め、少量の塩を加える。

セージバターとニョッキを合わせて出来上がり。

設定

調理プロセス1

温度: 100 °C

調理時間: 28 分

調理プロセス2

温度: 100 °C

調理時間: 10分



フムス

4人分 | 合計所要時間: 65 分 + ひよこ豆を浸すのに12時間

材料

ひよこ豆(乾燥) 200 g
ニンニク 2片 | 皮なし
クミン(粉) 小さじ ½
レモンジュース 大さじ3
ごまペースト(タヒーニ=芝麻醬)
大さじ4
パプリカ(辛) 小さじ ¼
塩 小さじ1
コショウ
オリーブオイル 大さじ1

アクセサリー:

穴なしスチーム調理容器
ざる
ハンドブレンダー

つくり方

ひよこ豆は傷んだ粒は取り除き、十分な冷水に一晩浸して戻す。

穴なしスチーム調理容器に、ひよこ豆と浸した水を入れ、ひよこ豆が水で覆われるようにする。ニンニク片を加え、クミンで味付けし、調理する。

ひよこ豆を水切りし、その際に浸し汁125 mlを調理用に残し、両方を冷ます。

ひよこ豆に、調理用の浸し汁、レモンジュース、ごまペーストを加え、ハンドブレンダーでピューレ状にする。その際に、適度な滑らかさになるまで調理用の浸し汁を加える。パプリカ、塩、コショウ、クミンでしっかり味付けする。

オリーブオイルを振りかけて出来上がり。

設定

温度: 100 °C

調理時間: 50 分

ヒント

さらに滑らかにしたい場合は、ピューレする前に、ひよこ豆の薄い色の外皮を取り除いてください。



ベーコン入りベークドポテト

4人分 | 合計所要時間: 50分

材料

ベーコンと玉ねぎの材料:

ベーコン 100 g | スライス

玉ねぎ 1個 | スライス

ニンニク 2片 | スライス

ベイクドポテトの材料:

ジャガイモ (崩れにくいもの)

500 g | 厚さ 0.5 cm に薄切り

赤パプリカ 1個 | 薄切り

緑パプリカ 1個 | 薄切り

ローズマリー 1枝 | 葉のみ、み

じん切り

卵(大) 6個

塩

コショウ

容器に塗る用:

バター 大さじ1

アクセサリー:

穴なしスチーム調理容器

つくり方

玉ねぎとベーコンを、焦げ付き防止加工されたフライパンでカリカリになるまで炒め、最後にニンニクを加える。フライパンは後で使うのでそのまま置いておく。

穴なしスチーム調理容器にバターを塗る。ジャガイモ、ベーコン、玉ねぎ、フライパンに残った油を容器中に散らし、調理プロセス1に示すように調理する。

ローズマリー、卵、塩、コショウをかき混ぜ、ジャガイモとパプリカに加えて混ぜる。スチーム調理容器にフタをし、調理プロセス2の通りとろみがつくまで調理する。

ベークドポテトを切り分け、温かい、または冷えた状態でいただく。

設定

調理プロセス1

温度: 100 °C

調理時間: 5分

調理プロセス2

温度: 100 °C

調理時間: 25分



ポテトダンプリング

4人分 | 合計所要時間: 105-110分

材料

ポテトダンプリングの材料:

ジャガイモ (崩れやすいもの)

1 kg

卵(中) 2個

塩

ナツメグ

小麦粉 50 g

片栗粉 50 g

容器に塗る用:

バター 大さじ1

アクセサリー:

穴あきスチーム調理容器

ポテトマッシャー

つくり方

ジャガイモを洗い、穴あきスチーム調理容器で調理プロセス1に示すように調理する。

熱いうちにジャガイモの皮をむき、すぐにポテトマッシャーで潰す。

卵をジャガイモに加え、塩とナツメグで味付けする。小麦粉と片栗粉を混ぜ入れる。

生地を棒状にし、12等分し、ダンプリングの形 (団子状) にする。

穴あきスチーム調理容器にバターを塗り、ダンプリングを入れて、調理プロセス2に示すように調理する。

設定

調理プロセス1

温度: 100 °C

調理時間: 28-34分

調理プロセス2

温度: 100 °C

調理時間: 15-18分



ポテトダンプリング

マッシュポテト

4人分 | 合計所要時間：40-45分

材料

材料:

ジャガイモ(崩れやすいもの)

1 kg | 皮をむき4等分

生クリーム(濃厚) 250 ml

野菜ブイヨン 100 ml

バター 20 g

塩

コショウ

ガーニッシュの材料:

パセリ 大さじ1 | みじん切り

アクセサリー:

穴あきスチーム調理容器

穴なしスチーム調理容器

ポテトマッシャー

つくり方

ジャガイモを穴あきスチーム調理容器に入れる。生クリームと野菜ブイヨンを、ジャガイモの下の穴なしスチーム調理容器に入れて調理する。

ジャガイモをポテトマッシャーで潰し、生クリームと野菜ブイヨンと一緒に滑らかになるまで混ぜる。バターを混ぜ込み、塩コショウで味付けする。

パセリを上にもふりかけて出来上がり。

設定

温度:100°C

調理時間:15-17分

ヒント

生クリームと野菜ブイヨンの代わりに、乾燥ポルチーニ25gとその浸し汁を使うこともできます。その後ポルチーニは細かく刻んでジャガイモに混ぜ入れます。



マッシュポテト

ポテトスフレ

4人分 | 合計所要時間: 80-85 分

材料

材料:

ジャガイモ (崩れやすいもの)
300 g | 角切り
卵(中) 3個
チャービル 30 g | 粗みじん切り
サワークリーム 150 ml
エンドウ豆(冷凍) 100 g
塩
コショウ
ナツメグ
パルミジャーノチーズ(すりおろしたもの) 50 g

容器に使う材料:

バター 大さじ1
コーンフラワー 大さじ1

アクセサリー:

穴あきスチーム調理容器
ポテトマッシャー
スフレ用ラムカン 4つ

つくり方

穴あきスチーム調理容器で、ジャガイモを調理プロセス1に示すように調理する。

ジャガイモをポテトマッシャーで潰す。

卵の卵黄と卵白を分け、卵白は後で使うためにとっておく。卵黄、チャービル、サワークリーム、エンドウ豆を混ぜ、塩、コショウ、ナツメグで味付けする。

そこに、硬くなるまで泡立てた卵白を混ぜ入れる。

スフレ用ラムカンにバターを塗り、コーンフラワーを振りかけ、上記の混合物を注ぐ。パルミジャーノチーズを上から振りかける。

スフレ用ラムカンのスチーム調理容器に入れ、調理プロセス2に示すように調理する。

設定

調理プロセス1
温度: 100 °C
調理時間: 9-10 分
調理プロセス2
温度: 90 °C
調理時間: 30-35分

ヒント

スフレ用ラムカンの代わりに、カップを使うこともできます。



かぼちゃのリゾット

6人分 | 合計所要時間: 30分

材料

リゾット米 300 g
バター 60 g
にんにく 2片 | みじん切り
玉ねぎ (小) 1個 | みじん切り
白ワイン 70 ml
チキンブイヨン 625 ml
カボチャの果肉 500 g | 1 cm に
さいの目切り
パルマハム (プロシュエツト) 85 g
| みじん切り
レモン 1個 | 皮のみ
オレガノ (生) 20 g | みじん切り
ほうれん草 (生) 75 g
パルミジャーノチーズ 50 g、す
りおろす
マスカルポーネチーズ 70 g
塩
コショウ

アクセサリ:
穴なしスチーム調理容器

つくり方

リゾット米、バター、にんにく、玉ねぎ、白ワイン、チキンブイヨン、カボチャ、パルマハム、レモンの皮を穴なしスチーム調理容器に入れる。自動プログラムを開始するか、調理プロセス 1 の手動設定に従って調理する。

ほうれん草、パルミジャーノチーズ、マスカルポーネチーズをリゾット米に入れる。

自動プログラム:
自動プログラムに従って仕上げる。

手動設定:
調理プロセス 2 に示すように仕上げる。

塩コショウして出来上がり。

設定

自動プログラム

米 | ジャポニカ米 | かぼちゃのリゾット
プログラム所要時間: 20分

手動設定

調理プロセス 1

調理モード: スチーム調理

温度: 100°C

調理時間: 19分

調理プロセス 2

調理モード: スチーム調理

温度: 100°C

調理時間: 1分



かぼちゃのリゾット

レンズ豆のサラダ

6人分 | 合計所要時間: 25分

材料

サラダの材料:

玉ねぎ 1個 | みじん切り
ニンジン 180 g | 細い短冊切り、長さ 5 cm
あんず(乾燥) 50 g | 刻んだもの
赤レンズ豆 200 g
カルダモンの実 1個
ローリエ 1枚
シナモンスティック 1個
コリアンダーの種(粉) 2-3つまみ
塩
コショウ
野菜ブイヨン 300 ml

ドレッシングの材料:

ナチュラルヨーグルト(全脂) 150 g
オリーブオイル 小さじ2
ライムジュース 小さじ1
コショウ
ハチミツ 小さじ2
リーフレタス(350 g) 半玉 | スライス

アクセサリー:

穴なしスチーム調理容器

つくり方

玉ねぎ、ニンジン、あんず、レンズ豆を混ぜて、穴なし調理用容器に入れる。各スパイスを加え、塩コショウし、野菜ブイヨンを注いで、蒸す。

ヨーグルト、オリーブオイル、ライムジュースを混ぜ、塩、コショウ、ハチミツで味付けする。

レンズ豆のサラダを少し冷まし、カルダモンの実、ローリエ、シナモンスティックを取り除く。

レタスを混ぜ入れ、ドレッシングを振りかけ、温かいうちにいただく。

設定

温度: 100 °C

調理時間: 10-12分



レンズ豆のサラダ

ニンジンとエシャロット

4人分 | 合計所要時間: 25分

材料

ニンジン 500 g | 薄切り
エシャロット 4 | 皮をむき半分
に切る
バター 大きじ2
塩
コショウ
パセリ 大きじ1 | みじん切り

アクセサリー:

穴あきスチーム調理容器
穴なしスチーム調理容器

つくり方

ニンジンを穴あきスチーム調理容器に入れる。

エシャロットとバターを穴なしスチーム調理容器に入れ、フタをする。両方のスチーム調理容器を同時に調理する。

ニンジンをエシャロットに加え、塩コショウで味付けする。

パセリを散らして、出来上がり。

設定

温度: 100 °C
調理時間: 6分



ニンジンとエシャロット

ピラフ

6人分 | 合計所要時間: 35 分

材料

エシャロット 4個 | みじん切り
ニンニク 2片 | みじん切り
ニンジン 200 g | 薄切り
唐辛子(赤) 1個 | 輪切り
カルダモンの実 3個
ローリエ 1枚
ブルグル 250 g
塩
野菜ブイヨン 600 ml
バター 大さじ3
イタリアンパセリ 大さじ2 | みじん切り

アクセサリー:

穴なしスチーム調理容器

つくり方

エシャロット、ニンニク、ニンジン、唐辛子を穴なしスチーム調理容器に入れる。

軽く砕いたカルダモンの実、ローリエ、ブルグルを、スチーム調理容器内の他の材料に加える。野菜ブイヨンを上からかけて、調理する。

ピラフからスパイス類を取り除き、フォークでパラパラにする。

バターとパセリを混ぜ入れて、温かいうちにいただく。

設定

温度: 100 °C

調理時間: 20 分



マッシュルームイーストダンプリング カボチャソース添え

4人分 | 合計所要時間: 60分

材料

ダンプリングの材料:

生イースト 20 g
牛乳(全乳) 150 ml | めるめ
小麦粉 300 g
砂糖ひとつまみ
塩 小さじ1
卵(中) 1個 | 卵黄のみ
バター 30 g | 柔らかい状態

マッシュルームの詰め物の材料:

マッシュルーム 400 g | みじん切り
バター 大きじ2
玉ねぎ(小) 1個 | みじん切り
塩
コショウ
ナツメグ
パセリ 15 g | みじん切り

カボチャソースの材料:

赤皮栗カボチャ(1 kg) 1個
玉ねぎ(小) 1個 | みじん切り
アップルジュース 150 ml
野菜ブイヨン 150 ml
上記を調理した後の煮汁 250 ml

打ち粉の材料:

小麦粉 大きじ2

容器に塗る用:

バター 大きじ1

仕上げの材料:

クレームフレーシュ 100 ml

アクセサリー:

穴なしスチーム調理容器
穴あきスチーム調理容器
目の細かいざる
ハンドブレンダー

つくり方

牛乳にイーストを溶かし、小麦粉、砂糖、塩、卵黄、バターを加えて、滑らかな生地になるまで約7分練る。生地をボール状にする。カバーをしてないボウルに入れ、ボウルを庫内に入れる。調理プロセス1に示すように、生地を膨らませる。

マッシュルームの詰め物をつくるには、マッシュルームと温めたバターを少しずつソテーし、液体が完全に蒸発したら追加していく。最後のマッシュルームを入れたら、玉ねぎの半分も一緒に入れてソテーし、塩、コショウ、ナツメグでしっかり味付けし、パセリの3分の2を入れ、冷ます。

カボチャの皮をむき、半分に切り、中の種と繊維質を取り除く。カボチャの果肉をさいの目切りにし、玉ねぎ、リンゴジュース、野菜ブイヨンと一緒に穴なしスチーム調理容器に入れる。塩コショウする。スチーム調理容器を庫内上段に入れる。

台に小麦粉をふる。イースト生地を8等分し、ボール状にする。ボールを平らに押し潰し、直径13 cmの円盤状になるように伸ばす。マッシュルームの詰め物の大きじ1を各円盤状生地の上に置き、ボール状に包む。カバーして、再び生地を15分間発酵させる。

穴あきスチーム調理容器にバターを塗り、ボール状の生地を置いていく。その穴あきスチーム調理容器を、カボチャと野菜が入った穴なしスチーム調理容器の下の棚に入れ、調理プロセス2に示すように調理する。

カボチャの煮汁を切り、煮汁はとっておく。カボチャと煮汁を、ハンドブレンダーを使って調理容器内で滑らかになるまでピューレし、クレームフレーシュを加える。味付けし、必要に応じ煮汁を追加して混ぜる。

マッシュルームイーストダンプリングにカボチャソースをかけ、残りのマッシュルームとパセリを添えて出来上がり。

設定

調理プロセス1
温度: 40 °C
調理時間: 20分

調理プロセス2

温度: 100 °C
調理時間: 20分



マッシュルームイーストダンプリング カボチャソース添え

スイス風ポレンタ

磁器オープン皿(容量2リットル) 1杯分 | 合計所要時間: 15-35分

材料

チキンブイヨン 500 ml
牛乳(全乳) 500 ml
塩 小さじ2
コショウひとつまみ
バター 20 g
ポレンタ用トウモロコシ粉(細挽き/中挽き/粗挽き) 250 g

アクセサリー:

磁器オープン皿(2リットル)
ラック

作り方

チキンブイヨン、牛乳、塩、コショウ、バターを磁器オープン皿に入れる。磁器オープン皿を庫内のラックに置く。自動プログラムを開始するか、手動設定の調理プロセス1に従って調理する。

自動プログラム:

プログラムの手順に従って液体にポレンタを混ぜ入れ、プログラム手順に従ってかき混ぜる。

手動設定の場合:

ポレンタを混ぜながら少しずつ液体に加えた後、調理プロセス2に示すように調理する。

調理時間が半分過ぎたときに一回混ぜる。

調理が完了したときに再びよくかき混ぜる。

設定

自動プログラム

穀物| スイス風ポレンタ| ポレンタ ファイン/中/粗い/
プログラム時間はポレンタの種類による:
7/23/29分(細かい/中/粗い)

手動設定の場合

調理プロセス1

プログラム: スチーム調理

温度: 100 °C

調理時間: 3分

調理プロセス2

プログラム: スチーム調理

温度: 100 °C

調理時間:

細挽きポレンタ: 4分

中挽きポレンタ: 20分

粗挽きポレンタ: 26分

ヒント

チキンブイヨンの代わりに、水も使用できます。



フェタチーズのズッキーニ巻

4人分 | 合計所要時間：35-40分

材料

ズッキーニ (200 g) 1本
フェタチーズ 200 g
塩
コショウ
オリーブオイル 大さじ1

アクセサリ:
穴あきスチーム調理容器

つくり方

ズッキーニを縦に薄くスライスし、穴あきスチーム調理容器に入れ、調理プロセス1に示すように調理する。

フェタチーズを幅2 cmに短冊切りし、塩コショウで味付けする。

スチーム調理容器からズッキーニを取り出す。フェタチーズをズッキーニで巻き、塩コショウで味付けする。オリーブオイルを振りかけ、庫内の穴あきスチーム調理容器に入れ、調理プロセス2に示すように調理する。

設定

調理プロセス1

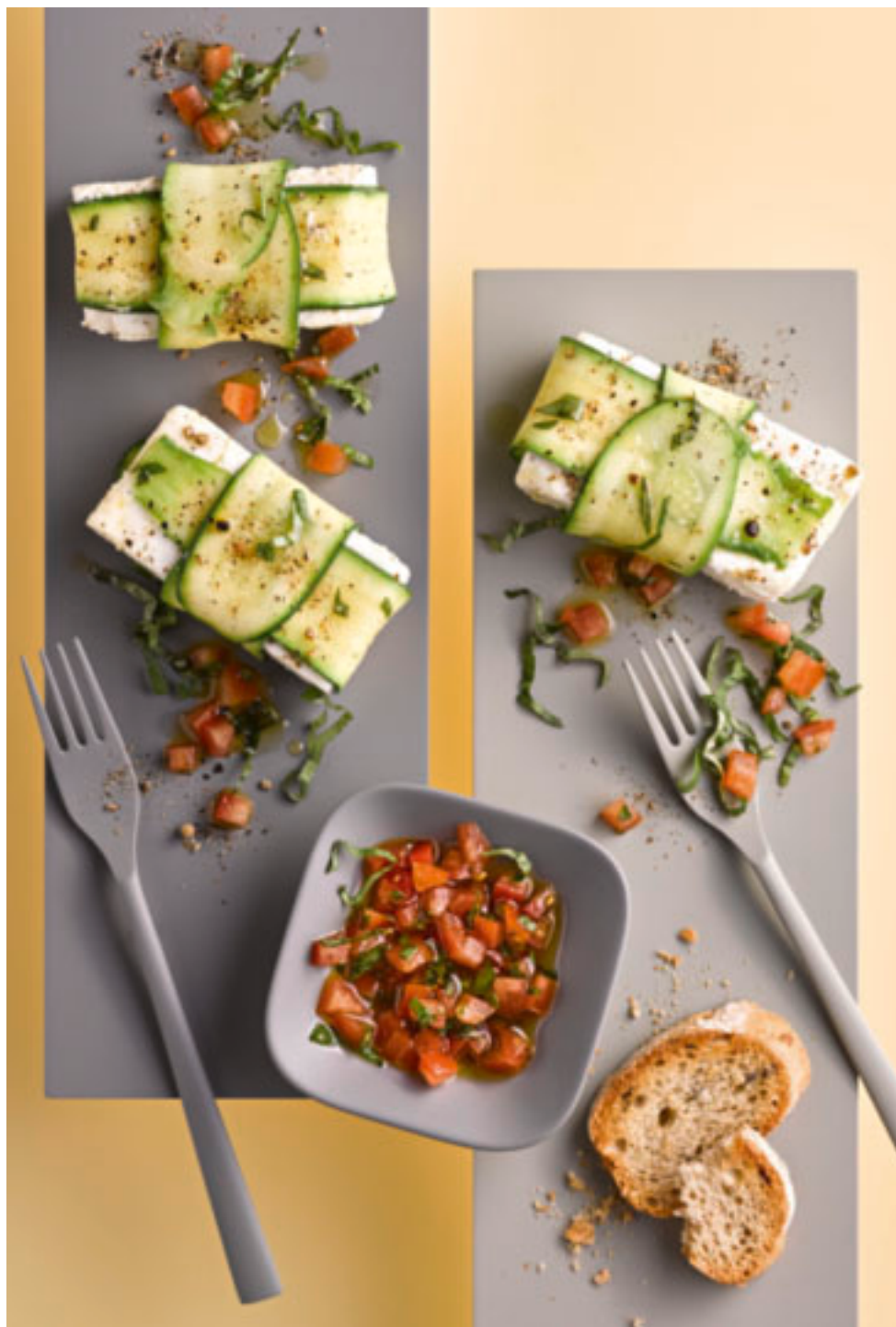
温度：100 °C

調理時間：1分

調理プロセス2

温度：100 °C

調理時間：3分



フェタチーズのズッキーニ卷

キュウリの煮込み

4人分 | 合計所要時間: 55-60 分

材料

玉ねぎ 2個 | みじん切り
ベーコン(赤身) 200 g | みじん切り
太いキュウリ (加熱調理向き、各500 g) 6本
サワークリーム 400 ml
ディル 大さじ1 | みじん切り
砂糖ひとつまみ
塩
コショウ

アクセサリ:

穴なしスチーム調理容器

つくり方

玉ねぎとベーコンを穴なしスチーム調理容器に入れ、フタをして調理プロセス1に示すように調理する。

キュウリの皮をむき、縦に半分に切る。キュウリの中心の種のある部分をスプーンで削り、薄く切る。キュウリとサワークリームを、ベーコンと玉ねぎに加える。

ディル、砂糖、塩、コショウで味付けし、調理プロセス2に示すように調理する。

調理後、さらに塩コショウして出来上がり。

設定

調理プロセス1

温度: 100 °C

調理時間: 4 分

調理プロセス2

温度: 100 °C

調理時間: 15-20分

ヒント

太いキュウリの代わりに、生食用の一般的なキュウリも使用できます。



キュウリの煮込み

パンのダンプリング

4人分 | 合計所要時間：110-115分

材料

ダンプリングの材料:

ロールパン 8個 | 0.5 cm 角に切る

牛乳(全乳) 500 ml

玉ねぎ 1個 | みじん切り

バター 20 g

卵(中) 2個

パセリ 大きじ1 | みじん切り

容器に塗る用:

バター

アクセサリー:

穴なしスチーム調理容器

穴あきスチーム調理容器

つくり方

穴なしスチーム調理容器で牛乳を調理プロセス1に示すように温める。

牛乳を切ったパンの上に注ぎ、30分浸しておく。

玉ねぎとバターを穴なしスチーム調理容器に入れ、アルミホイルでカバーをして調理プロセス2に示すように蒸し煮にする。

煮込んだ玉ねぎ、卵、パセリをパンに加えて混ぜる。

手を湿らせて生地を12個のダンプリングの形(団子状)にし、穴あきスチーム調理容器にバターを塗り、パンのダンプリングを並べ、調理プロセス3に示すように調理する。

設定

調理プロセス1

95 ° C、2-3分

調理プロセス2

温度:100 ° C

調理時間:4分

調理プロセス3

温度:100 ° C

調理時間:15-18分



ギリシャ風トマト

4人分 | 合計所要時間: 25-30分

材料

トマト 4個 | 横に半分に切る
ニンニク 2片 | みじん切り
塩
コショウ
バジルの葉 4枝分 | みじん切り
フェタチーズ 100g | あられ切り

アクセサリー:

穴あきスチーム調理容器

作り方

穴あきスチーム調理容器に、カット面が上向きになるようにトマトを並べる。

トマトのカット面にニンニクを散らす。塩コショウする。

トマトにバジルを散らす。

フェタチーズをトマトの上ののせ、調理する。

設定

温度: 100°C

調理時間: 3-4分



ギリシャ風トマト

ズッキーニの詰め物

4人分 | 合計所要時間: 40分

材料

詰め物の材料:

赤玉ねぎ 1個 | 粗みじん切り
ニンニク 1片 | みじん切り
ロングスイートペッパー(赤) ½
個 (80 g) | みじん切り
ブラックオリーブ (種なし) 40 g
| 刻んだもの
グリーンオリーブ (種なし) 75 g
| 刻んだもの
フェタチーズ 150 g | 砕いたもの
タイム 6枝 | 摘み取った葉
サワークリーム 100 ml
コショウ
レモンジュース 小さじ2

ズッキーニの材料:

ズッキーニ(各320 g) 4本
塩

ガーニッシュの材料:

パセリ 大さじ1 | みじん切り
タイム 2枝 | 摘み取った葉

アクセサリー:

穴あきスチーム調理容器

つくり方

玉ねぎ、ニンニク、ロングスイートペッパー、オリーブ、フェタチーズ、タイムをサワークリームと混ぜる。塩、レモンジュースで味付けする。

ズッキーニは皮をむかずに縦に半分にし、小さなスプーンで中心部をすくい取る。ズッキーニの内側を少量の塩で味付けし、フェタチーズを混ぜたものを詰め、穴あきスチーム調理容器に入れて調理する。

パセリとタイムを飾って出来上がり。

設定

温度: 100 °C
調理時間: 10-12分

ヒント

ズッキーニの代わりに、ピーマンを使用することができます。



ズッキーニの詰め物

魚

魚は心にも体にも良いとされています。鹹水魚は、ヨウ素、ビタミン、タンパク質、およびオメガ3脂肪酸が豊富で、健康と体力、集中力のレベル、観察力、そして健康度全般を高めます。低カロリーで多彩、そして洗練された魚料理を作れば、毎回お褒めの言葉がもらえるでしょう。1週間に少なくとも2回、魚を食べることが推奨されているのも不思議ではありません。

鯛の野菜添え

4人分 | 合計所要時間: 50分

材料

オレンジ (できればノーワックス) 1個
ニンニク 2片 | 潰す
バジル 1束 (30 g) | みじん切り
オリーブオイル 大さじ3
塩
コショウ
ズッキーニ 250 g | 細い短冊切り、長さ 5 cm
セロリ 250 g | 細い短冊切り、長さ 5 cm
ニンジン 400 g | 細い短冊切り、長さ 5 cm
鯛(各450 g、下処理済) 4尾

アクセサリー:

穴あきスチーム調理容器 2つ

つくり方

熱湯でオレンジを洗い、乾燥させ、皮を細かくすりおろし、果汁を絞る。ニンニク、バジル、オレンジの皮、オレンジ果汁大さじ3-4、オリーブオイル、塩、コショウを混ぜる。

穴あきスチーム調理容器2つに、ズッキーニ、セロリ、ニンジンを広げ、少量の塩とコショウで味付けする。

上記のバジルソース大さじ1を各鯛の腹に注ぎ、外側に塩をふる。鯛を野菜にのせ、調理する。

残りのバジルソースを、鯛と野菜に添えて出来上がり。

設定

温度: 90 °C

調理時間: 25-30分



桃入り魚カレー

4人分 | 合計所要時間: 50-55分

材料

魚の材料:

白身魚(下処理済) 400 g | 一口大に切る
しょうゆ 大さじ3
ライムジュース 大さじ1
塩
コショウ

カレーの材料:

生姜 10 g | 細かくすりおろし
ニンニク 1片 | みじん切り
唐辛子 1個 | 種を取り、みじん切り
ココナッツパウダー 大さじ2
ココナッツミルク 200 ml
カレーパウダー 大さじ2
ネギ(150 g) 1束 | 薄い輪切り
桃(熟したもの) 2個 | 皮をむく | 一口大に切る

アクセサリー:

穴なしスチーム調理容器

つくり方

魚をしょうゆ、ライムジュース、塩コショウで味付けする。

ネギと桃以外のすべての材料を穴なしスチーム調理容器に入れ、調理プロセス1に示すように調理する。

ネギと桃を加え、調理プロセス2に示すようにすべてを調理する。

設定

調理プロセス1

温度: 100 °C

調理時間: 10分

調理プロセス2

温度: 100 °C

調理時間: 5分



マスの白ワイン風味

4人分 | 合計所要時間: 35-40分

材料

マス(各250 g、下処理済) 4尾
白ワイン(辛口) 450 ml
白バルサミコ酢 150 ml
水 150 ml
レモン(できればノーワックス)
1個 | 皮のみ
ニンジン 120 g | 薄切り
塩
コショウ
パセリ 4枝
タイム 4枝
粒コショウ(黒) 小さじ1
クローブ 7個

ガーニッシュの材料:

バター 75 g
レモン(できればノーワックス)
1個 | スライス

アクセサリー:

穴なしスチーム調理容器

つくり方

マスを穴なしスチーム調理容器に入れ、白ワイン、バルサミコ酢、水、レモンの皮、ニンジン、ハーブ類、スパイス類で覆い、調理する。

調理後、その煮汁大さじ6でバターを溶かし、マスの上に注ぎ、レモンスライスをのせて盛り付ける。

設定

温度: 90 °C

調理時間: 12-15分



サーモンと西洋ネギの 白ワインソース添え

4人分 | 合計所要時間: 45 分

材料

サーモンと西洋ネギの材料:

西洋ネギ(各200 g) 2本 | 小口切り

エシャロット 2個

バター 大さじ1

サーモンのフィレ(下処理済)

500 g

塩

コショウ

白ワインソースの材料:

白ワイン(辛口) 125 ml

魚のブイヨン 大さじ4

バター 30 g | 冷やした状態

ガーニッシュの材料:

ディル 大さじ1 | みじん切り

アクセサリー:

穴なしスチーム調理容器

つくり方

西洋ネギとバターを穴なしスチーム調理容器に入れ、フタをして調理プロセス1に示すように調理する。

サーモンのフィレを4つに切り、リーキとエシャロットの上に置く。塩コショウし、調理プロセス2に示すように調理する。

フライパンに入れた白ワインを魚ブイヨンとともに加熱し、バターを混ぜ入れ、塩コショウする。ソースをサーモンと西洋ネギの上に注ぐ。

ディルを飾って出来上がり。

設定

調理プロセス1

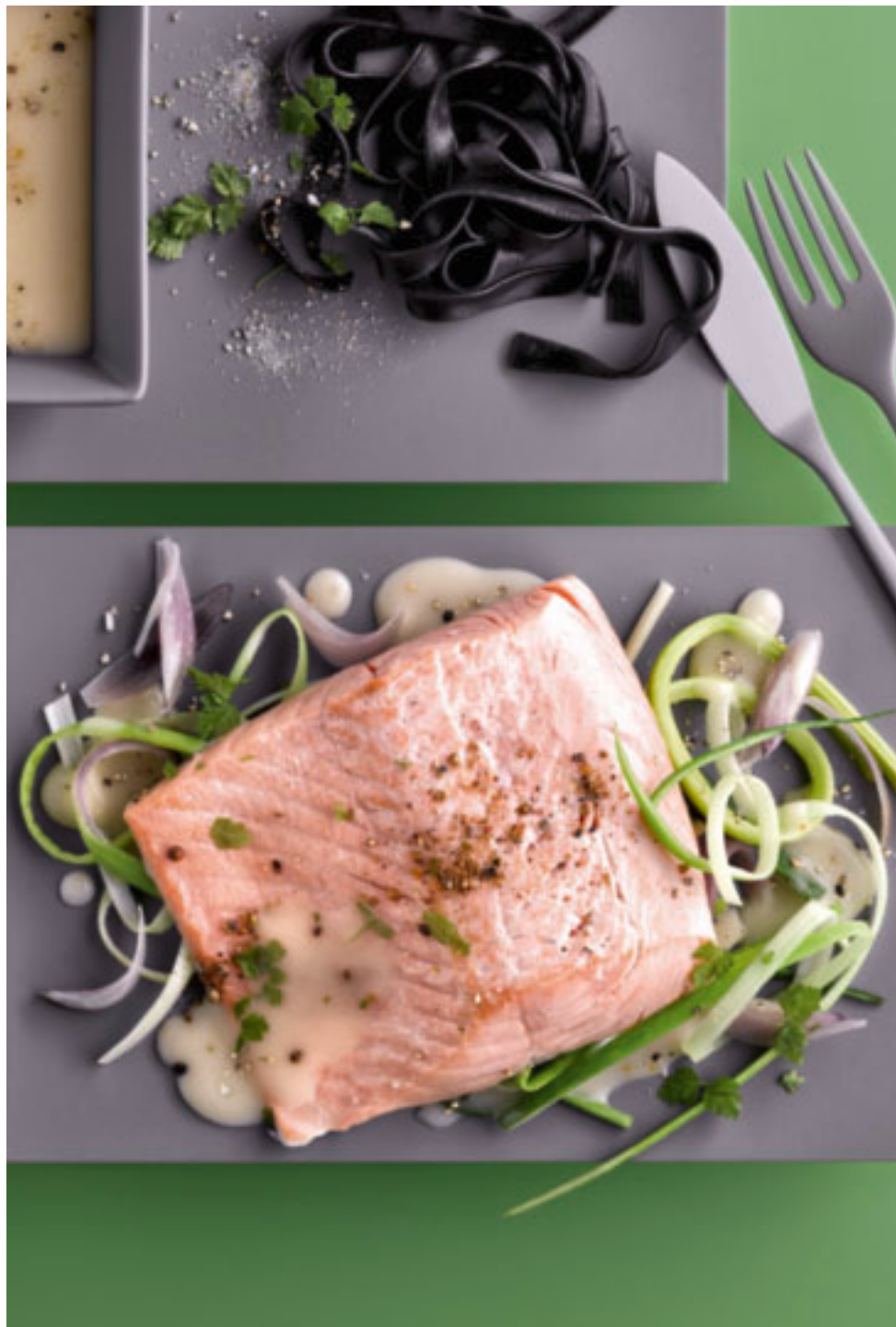
温度: 100 °C

調理時間: 4 分

調理プロセス2

温度: 100 °C

調理時間: 6分



サーモンと西洋ネギの 白ワインソース添え

ムール貝のソースあえ

4人分 | 合計所要時間: 40分

材料

ソースの材料:

エシャロット 2個 | みじん切り
にんにく 3片 | みじん切り
トマト (大) 1個 | みじん切り
白ワイン 125 ml
トマトピューレ 350 ml
ベーコン 180 g | スライス
サフラン ひとつまみ
タバスコ 少々
レモン 1個 | 大きめにくし切り
パセリ 3束
タイム 6枝

ムール貝の材料:

ムール貝 700 g、下処理済
塩
粒コショウ (黒) | 挽きたて

ガーニッシュの材料:

パセリ 大さじ 2 | 刻んだもの

アクセサリー:

穴なしスチーム調理容器
料理糸

つくり方

エシャロット、にんにく、トマト、白ワイン、トマトピューレ、ベーコン、サフラン、タバスコ、レモンくし切りを穴なしスチーム調理容器に入れる。

タイムとパセリの小枝を縛り合わせ、スチーム調理容器に入れ、フタをする。自動プログラムを開始するか、調理プロセス 1 の手動設定に従って調理する。

自動プログラム:

自動プログラムに従ってムール貝をソースに加え、フタをせずに調理を続ける。

手動設定:

調理プロセス 2 に従ってムール貝をソースに加え、フタをせずに調理を続ける。

タイムとパセリを取り除き、レモンを絞り、塩コショウする。

パセリをガーニッシュして出来上がり。

設定

自動プログラム

貝 | ソース付ムール貝

プログラム所要時間: 30分

手動設定

調理プロセス 1

調理モード: スチーム調理

温度: 100°C

調理時間: 25分

調理プロセス 2

調理モード: スチーム調理

温度: 100°C

調理時間: 5分



ムール貝のソースあえ

アンコウの ポルチーニソースがけ

4人分 | 合計所要時間: 45分 + 漬けおき12時間

材料

乾燥ポルチーニ 30g
エシャロット 100g | みじん切り
バター 20g
アンコウのフィレ(各150g) 4切れ | 皮はむく
レモン 1個 | 果汁のみ
野菜ブイヨン 150ml
白ワイン(辛口) 大さじ2
サワークリーム 150ml
生クリーム(濃厚) 50ml
塩
コショウ

アクセサリー:

穴なしスチーム調理容器 2つ

作り方

ポルチーニは一晩水に浸けておき、水を切り、みじん切りにする。

エシャロットとバターを穴なしスチーム調理容器に入れ、フタをして調理プロセス1に示すように煮込む。

ポルチーニを加え、2分間置く。

アンコウにレモン果汁をかける。アンコウを野菜ブイヨンと白ワインが入ったもう1つの穴なしスチーム調理容器に入れ、調理プロセス2に示すように調理する。アンコウを温かい状態に保つ。

煮汁、エシャロット、サワークリーム、生クリームをコンロで混ぜてソースを作る。ソースに塩コショウし、アンコウにかける。

設定

調理プロセス1

温度: 100°C

調理時間: 4分

調理プロセス2

温度: 90°C

調理時間: 8-10分



マグロのトマトライス添え

4人分 | 合計所要時間: 55 分 + マリネに4時間

材料

マリネード(漬け汁)の材料:

レモンタイム 1束 (30 g)
ニンニク 2片
エシャロット 2個
オリーブオイル 80 ml
粒コショウ(黒) 5粒

マグロの材料:

マグロ(各125 g、下処理済) 4枚

トマトライスの材料:

トマト 500 g
長粒米 200 g
マスタードの種 小さじ1
野菜ブイヨン 250 ml
トマトペースト 大さじ1
塩
コショウ
エンドウ豆(冷凍) 100 g

ガーニッシュの材料:

バジル 5枝分 | みじん切り

アクセサリー:

穴あきスチーム調理容器
穴なしスチーム調理容器

作り方

レモンタイムの葉を摘んでおく。葉を何枚かガーニッシュ用にとっておく。ニンニクとエシャロットの皮をむき、レモンタイムの葉とともにみじん切りにし、オリーブオイルと粒コショウと混ぜる。

このマリネにマグロを入れ、フタをして冷蔵庫で4時間マリネする。

トマトに十字の切れ目を付け、穴あきスチーム調理容器に並べ、調理プロセス1に示すようにスチームする。

トマトを少し冷まし、皮をむき、さいの目に切る。

長粒米、マスタードの種、野菜ブイヨン、トマトペーストの入った穴なしスチーム調理容器に入れ、塩コショウし、調理プロセス2に示すように調理する。

トマトとエンドウ豆を長粒米の中に混ぜ入れ、マグロを上に乗せ、軽く塩をふり、全体にマリネードをかけ、調理プロセス3に示すように調理する。

レモンタイムとバジルで飾り完成。

設定

調理プロセス1
温度: 95 °C
調理時間: 1分
調理プロセス2
温度: 100 °C
調理時間: 12 分
調理プロセス3
温度: 100 °C
調理時間: 10分



お肉

ミーレスチームクッカーで作った肉料理は、特別に柔らかく、ジューシー、そして繊細です。成功は保証されたようなものです。鶏肉の貴重なタンパク質、ビタミンやミネラル、豚肉のビタミンB、牛肉の鉄分などの栄養素は、ほとんど失われません。肉をスチーム調理すると、肉や脂肪の一部が染み出て素晴らしいソースの素として活用できます。お肉に焦げ目をつけたい場合は、コンロで焼いてからスチームで仕上げる必要があります。

ミートボールと白菜

4人分 | 合計所要時間: 40分

材料

ミートボールの材料:

根生姜 15 g | 潰す
ニンニク 2片 | 潰す
豚ひき肉 750 g
五香粉 小さじ1
シナモン(粉) 小さじ½
しょうゆ 大さじ2
塩

白菜の材料:

ニンジン 100 g | 細い短冊切り
白菜(750 g) 1個 | 葉を分けておく
中華卵麺 200 g

アクセサリ:

穴あきスチーム調理容器
穴なしスチーム調理容器
ざる

つくり方

生姜とニンニクをひき肉、五香粉、シナモンとしょうゆでこね、塩で味付けし、32個のボールにする。

穴あきスチーム調理容器にニンジンと白菜を広げ、ミートボールを上のにのせ、調理プロセス1のとおり調理する。

穴なしスチーム調理容器に卵麺を入れ、塩を加える。卵麺が浸かるのに十分な水を入れる。ミートボールの容器は庫内に入れたまま、卵麺の容器も庫内に入れ、調理プロセス2のとおり調理する。

ざるで卵麺を湯切りする。卵麺を深皿にあげ、白菜、ニンジン、ミートボールを入れていただく。

設定

調理プロセス1
温度: 100 °C
調理時間: 6-7分
調理プロセス2
温度: 100 °C
調理時間: 6-7分



ミートボールと白菜

鶏むね肉とドライトマト

4人分 | 合計所要時間: 35-40分

材料

鶏むね肉の材料:

鶏むね肉(各150 g、下処理済) 4
切れ
塩

クリームチーズの詰め物の材料:

クリームチーズ 75 g
クレームフレーシュ 30 ml
バジル 15 g
オレガノ 15 g
塩
コショウ
コリアンダー
ドライトマトオイル漬け 50 g

アクセサリー:

ざる
穴あきスチーム調理容器
木串 4本

つくり方

鶏むね肉の側面にポケットを作り、塩をふる。

クリームチーズ、クレームフレーシュ、バジル、オレガノを混ぜ合わせ、塩、コショウ、コリアンダーで味付けする。

ざるでトマトをよく水切りし、みじん切りにしてから上記クリームチーズミックスに入れて混ぜる。

鶏むね肉にクリームチーズの詰め物を入れ、必要に応じて木串で閉じる。

穴あき調理器具に入れ、調理する。

設定

温度: 100 °C
調理時間: 8分



鶏むね肉とドライトマト

チキンストロガノフ パプリカ添え

4人分 | 合計所要時間: 55-60分 + マリネに15分

材料

作り方

チキンストロガノフの材料:

鶏むね肉(各150 g、下処理済) 3
切れ

赤パプリカ 2個 | 薄くスライス

マリネード(漬け汁)の材料:

オイル 大さじ3

パプリカパウダー(辛) 小さじ2

カレーパウダー 小さじ3

ソースの材料:

生クリーム(濃厚) 100 ml

クレームフレーシュ 100 ml

塩

コショウ

カレーパウダー

アクセサリー:

穴なしスチーム調理容器

鶏むね肉を1 cmの厚さにスライスする。穴なしスチーム調理容器に鶏むね肉と赤パプリカを入れる。

オイル、パプリカパウダー、カレーパウダーと混ぜ、それで鶏むね肉を15分間マリネする。

生クリームとクレームフレーシュを加えて混ぜ、塩コショウする。これを鶏むね肉と野菜の上につけ、調理する。

調理後、塩コショウとカレーパウダーで味付けする。

設定

温度: 100 °C

調理時間: 12-14分



チキンストロガノフ パプリカ添え

仔牛ヒレ肉 ハーブ添え

4人分 | 合計所要時間: 55 分

材料

仔牛ヒレ肉(下処理済) 600 g
塩

レモンペッパー

パセリ ½束 (30 g)

チャービル ½束 (15 g)

バジル ½束 (15 g)

タラゴン ½束 (15 g)

ケーパー 小さじ2

白ワイン(辛口) 100 ml

野菜ブイヨン 100 ml

レモン(できればノーワックス)

¼個 | 皮のみ | すりおろし

生クリーム(濃厚) 100 ml

水 大さじ1

コーンフラワー 大さじ1

アクセサリー:

穴なしスチーム調理容器

細かいおろし金

ざる

つくり方

仔牛ヒレ肉に塩とレモンペッパーを擦りこみ、穴なしスチーム調理容器に入れる。

ハーブ類を洗い、軽くたたいて水気を取り、葉を摘み取って置いておく。ハーブ類の茎をケッパーとともに仔牛ヒレ肉に加え、白ワインと野菜ブイヨンをかけ、調理する。

その間に、ハーブの葉を細かく刻み、レモンの皮と混ぜる。

調理が完了したら仔牛ヒレ肉を取り出し、温かい状態に保つ。できた煮汁をざるで濾してフライパンに注ぎ、生クリームを加え、沸騰させる。約5分間煮詰め、その後味を調整する。コーンフラワーを水に溶き、ソースに加え、必要に応じて少しとろみをつける。

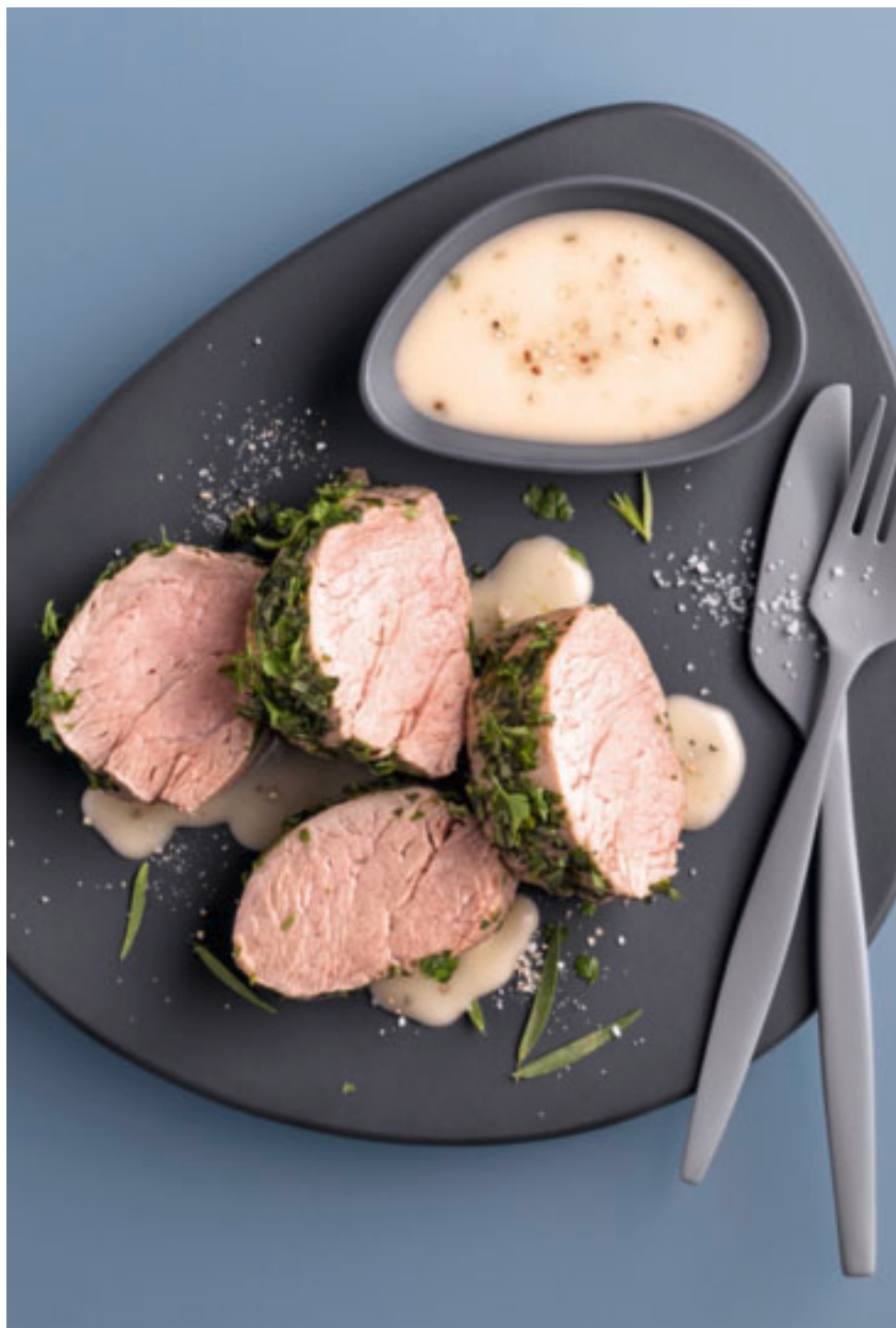
仔牛ヒレ肉をハーブの葉とレモンの皮に絡める。

仔牛ヒレ肉をスライスし、ソースを添えて完成。

設定

温度: 100 °C

調理時間: 25-30 分



仔牛ヒレ肉 ハーブ添え

ロールキャベツ

4人分 | 合計所要時間: 85分

材料

キャベツの材料:

キャベツ 1個 (1.2kg)

詰め物の材料:

ロールパン 2個

玉ねぎ 1個 | みじん切り

澄ましバター 30g

合挽き肉 (牛豚半々) 450g

卵 (中) 1個

にんにく 2片 | みじん切り

塩

コショウ

マジョラム

パセリ 小さじ 2 | みじん切り

野菜の材料:

エシャロット 4個 | みじん切り

にんにく 2片 | みじん切り

黄パプリカ (各175g) 2個 | 乱

切り

赤パプリカ (各175g) 2個 | 乱

切り

サワークリーム 100ml

レモン 1個 | 果汁のみ

アクセサリ:

穴なしスチーム調理容器

ハンドブレンダー

つくり方

キャベツから芯を取り除き、穴なしスチーム調理容器で設定の記載通りにキャベツを湯通しする。

外側の葉を剥がし、作業台に広げる。

詰め物用のパンを少しの水に浸し、少し水を絞り出してほぐす。

澄ましバターで玉ねぎを炒める。

挽き肉、パン、卵、にんにく、塩、コショウ、マジョラム、パセリ、タマネギをよく混ぜる。

キャベツの葉を平らに押し、詰め物をその上に広げる。詰め物をキャベツの葉で包み、巻き上げる。

エシャロット、にんにく、コショウを穴なしスチーム調理容器に入れ、ロールキャベツを閉じた側を下にして野菜の上に置き、自動プログラムを開始するか、手動設定の記載通りに調理する。

ロールキャベツを穴なしスチーム調理容器から取り出し、温かい状態に保つ。

野菜の上にサワークリームとレモン汁を注ぎ、ハンドブレンダーで混ぜてピューレにし、塩で味付けする。

自動プログラムおよび手動設定の場合:

キャベツロールをパプリカのソースに入れ、調理プロセスの記載通りに調理をする。

設定

自動プログラムおよび手動設定

キャベツの湯通し

調理モード： スチーム調理

温度：100 °C

調理時間：10-15分

設定

自動プログラム

ロールキャベツの調理

肉|牛|ロール キャベツ

プログラム所要時間：30分

手動設定

ロールキャベツの調理

調理モード： スチーム調理

温度：100 °C

調理時間：30分

自動プログラムおよび手動設定

仕上げ

調理モード： スチーム調理

温度：100 °C

調理時間：5分



ロールキャベツ

ラム肉の煮込みとプルーン

4人分 | 合計所要時間: 100 分

材料

ラム肉の材料:

ラム肉(脚、下処理済) 800 g |
さいの目切り

揚げ物の準備:

澄ましバター 大きじ4

ブイヨンの材料:

赤玉ねぎ 3 個 | スライス
塩

シナモン(粉) 小さじ½

クミン(粉) 小さじ½

コリアンダー(粉) 小さじ½

カイエンペッパー(粉) 小さじ½

ブイヨン 150 ml

ローリエ 3枚

プルーンの材料:

ニンジン 600 g | スライス

レモン(できればノーワックス)

1個 | 8等分

プルーン 250 g

クスクスの材料:

クスクス 200 g

ゴマヨーグルトの材料:

ゴマ 30 g

ニンニク 2片 | 潰す

ナチュラルヨーグルト(全脂)

300 g

ガーニッシュの材料:

コリアンダー(生) 2枝

アクセサリー:

穴なしスチーム調理容器

つくり方

フライパンで澄ましバターを熱し、何回かに分けてラム肉のすべての面を焼く。

玉ねぎを入れた穴なしスチーム調理容器にラム肉を入れ、塩、シナモン、クミン、コリアンダー、カイエンペッパーで味付けする。ブイヨンとローリエを追加し、調理プロセス1に示すようにラム肉を調理する。

最後のゴマヨーグルトのためにレモン汁を少し取っておく。

調理が終了したら、ラム肉にニンジン、レモン、プルーンを加え、調理プロセス2に示すように調理する。

調理が終了したら、クスクスを加え、調理プロセス3に示すように調理する。

その間、オイル等を使わずにフライパンでゴマを軽く炒める。ニンニクをナチュラルヨーグルトとゴマと混ぜ、塩とレモン汁で味付けする。

調理が終了したら、ローリエを取り除き、塩とスパイス類で味付けし、コリアンダーの小枝で飾り、ゴマヨーグルトを添えて完成。

設定

調理プロセス1

温度: 100 °C

調理時間: 35 分

調理プロセス2

温度: 100 °C

調理時間: 20 分

調理プロセス3

温度: 100 °C

調理時間: 5 分



ラムロインとさやいんげん

4人分 | 合計所要時間：50分

材料

いんげんの材料:

さやいんげん 750 g
サマーセイボリー 1束 (30 g)
赤玉ねぎ 1個 | みじん切り
塩

バター 30 g
ブイヨン 100 ml
チェリートマト 250 g

ラムロインの材料:

ラムロイン(各150 g、下処理済)
4切れ
ニンニク 2片 | 潰す
コショウ

フライパン用:

オリーブオイル 大さじ3

調理用出汁の材料:

バルサミコ酢 大さじ4
ブイヨン 100 ml

とろみ付けの材料:

水 大さじ1
コーンフラワー 大さじ1

味付けの材料:

砂糖ひとつまみ

アクセサリー:

穴なしスチーム調理容器

つくり方

サマーセイボリーとタマネギを入れた穴なしスチーム調理容器にさやいんげんを入れ、塩で味付けする。その上に細かく分けたバターを散らし、ブイヨンを注ぎ、調理プロセス1に示すように調理する。

ラムロインにニンニク、塩、コショウを擦りこむ。フライパンでオリーブオイルを加熱し、ラムロインのすべて面を焼く。ラムロインをフライパンから取り出す。ラムロインから出た汁にバルサミコ酢とブイヨンを加える。

ラムロインとチェリートマトをさやいんげんに加え、出汁をふりかけ、調理プロセス2に示すように調理する。

その出汁をフライパンに注ぎ、沸騰させる。バルサミコ酢、塩、コショウ、砂糖で味付けする。コーンフラワーを水と混ぜ、ソースに加えて少しとろみをつける。

ラムロインとさやいんげんにソースをかけて完成。

設定

調理プロセス1

温度: 100 °C

調理時間: 10分

調理プロセス2

温度: 100 °C

調理時間: 8-10分



ラムロインとさやいんげん

七面鳥の胸肉 詰め物入り

6人分 | 合計所要時間: 120 分

材料

あんずミックスの材料:

玉ねぎ 1個 | みじん切り
あんず(乾燥) 120 g | さいの目
切り
バター 大さじ1
辛口シェリー酒 50 ml
塩
カイエンペッパー

七面鳥の胸肉の材料:

七面鳥の胸肉(下処理済、1.5 kg)
1つ

野菜の材料:

ニンジン 1 kg | 厚目の輪切り
ネギ(150 g) 2束 | 薄い輪切り
コショウ

詰め物の材料:

クリームチーズ(全脂) 100 g
ハチミツ 小さじ1
ベーコン 100 g | スライス

焼く用:

ひまわり油 大さじ3

調理用出汁の材料:

辛口シェリー酒 100 ml
チキンブイヨン 100 ml
生クリーム(濃厚) 100 ml
辛口シェリー酒 30 ml
水 大さじ1
コーンフラワー 大さじ1

アクセサリー:

穴なしスチーム調理容器 2つ
ラップ
調理用糸
ミートハンマー

つくり方

玉ねぎとあんずをバター、シェリー酒、塩、カイエンペッパーを穴なしスチーム調理容器の中で混ぜ、調理プロセス1に従って調理する。

七面鳥の胸肉を大きく平らになるように切り開く（「バタフライ」する）。その上下にラップを敷いてミートハンマーで平らにし、塩コショウする。

ニンジンとネギを穴なしスチーム調理容器に入れ、塩コショウする。

調理プロセス1でできたあんずミックスを少し冷まし、クリームチーズと混ぜ、塩、カイエンペッパー、ハチミツで味付けする。肉の上にかけて、スライスしたベーコンをのせる。肉を巻き上げ、調理用糸で縛り、熱いひまわり油ですべての面を焼く。

詰め物をした七面鳥の胸肉をスチーム調理用容器の野菜の上に置く。七面鳥から出た汁にシェリー酒と鶏肉ブイヨンを加え、野菜の上に注ぎ、調理プロセス2に従って調理する。

調理で出た汁をフライパンに移し、生クリームを加えて沸騰させる。5分ほど煮て水分が減ったら、塩、コショウ、残りのシェリー酒を加えて味付けする。コーンフラワーを水に溶き、ソースに加えとろみをつける。

設定

調理プロセス1
温度: 100 °C
調理時間: 4 分
調理プロセス2
温度: 100 °C
調理時間: 80-90 分



牛ヒレ

4人分 | 合計所要時間: 40-90分

材料

材料:

牛ヒレ肉(下処理済) 450-650 g
、 | かたまり肉またはメダリオン
油 大さじ3
サワークリーム 250 ml
マヨネーズ 70 g
ホースラディッシュクリーム 小
さじ3
粗びきマスタード 小さじ2
ドライトマト 3-4個 | みじん切
り
塩
コショウ
バゲット 1-2本 | 縦に切る

ガーニッシュの材料:

ルッコラ 100 g

アクセサリー:

調理用糸
穴なしスチーム調理容器

ヒント

焼き加減は、お肉の厚さによっ
て異なります。より薄いカット
には、短い調理時間をお勧めし
ます。

つくり方

牛ヒレ肉(かたまり肉またはメダリオン)を縛り、均一な厚さにす
る。

フライパンで油を加熱し、牛ヒレ肉(かたまり肉またはメダリオン)
の表面が明るい茶色になるまで焼く。穴なしスチーム調理容器に
入れ、自動プログラムまたは手動設定の指示に従い調理する。

牛ヒレ肉(かたまり肉またはメダリオン)を調理後5-10分間寝かせて
おく。その間に、サワークリーム、マヨネーズ、ホースラディッ
シュクリーム、マスタード、トマトのみじん切り、塩、コショウ
を混ぜ合わせ、半分に切ったバゲットに広げる。

牛ヒレ肉を薄切りにし、バゲットの上に置く。ルッコラを飾って
出来上がり。

設定

自動プログラム

肉 | 牛 | 牛ヒレ |

ピース/メダル形の ヒレ肉

プログラム所要時間 - かたまり肉: 60分

プログラム所要時間 - メダリオン: 20分

手動設定の場合

プログラム: スチーム調理

温度(肉サイズに関わらず):

53/63/75 °C | レア/ミディアム/ウェルダン

調理時間:

かたまり肉の場合: 70/60/50分 |

レア/ミディアム/ウェルダン

メダリオンの場合 - 1 cm 厚: 10分

メダリオンの場合 - 2 cm 厚:

30/20/20分 |

レア/ミディアム/ウェルダン

メダリオンの場合 - 3 cm 厚:

40/30/30分 |

レア/ミディアム/ウェルダン



牛ヒレ肉のポシエ 野菜添え

2人分 | 合計所要時間: 50 分

材料

野菜の材料:

肉ブイヨン 250 ml
ニンジン 200 g | 一口大切り
カリフラワー 200 g | 房の状態
ズッキーニ(各200 g) 2本 | 一口大切り
ネギ 8本 | 白い部分のみ
スナップエンドウ 100 g

牛ヒレ肉の材料:

牛ヒレ肉(下処理済) 500 g
パセリ | 刻んだもの

アクセサリー:

穴なしスチーム調理容器

つくり方

肉ブイヨン、ニンジンとカリフラワーと一緒に穴なしスチーム調理容器で調理プロセス1に示すように調理する。

ズッキーニ、ネギ、スナップエンドウを加え、調理プロセス2に示すように調理する。

ブイヨンから野菜を取り除き、冷めないようにする。

牛ヒレ肉を1 cm厚のスライスに切り、ブイヨンの中で調理プロセス3に示すようにポシエする。

肉に野菜を添え、パセリを振りかけて出来上がり。

設定

調理プロセス1
温度: 100 °C
調理時間: 8 分
調理プロセス2
温度: 100 °C
調理時間: 4分
調理プロセス3
温度: 100 °C
調理時間: 4 分



ハッシュドビーフ

8人分 | 合計所用時間: 250分

材料

バター 30 g
オイル 大さじ3
牛肉(下処理済) 1.2 kg | さいの
目切り
塩
コショウ
玉ねぎ 500 g | みじん切り
ローリエ 2枚
クローブ 4個
ブラウンシュガー 大さじ1
小麦粉 大さじ2
肉ブイヨン 1.2 L
酢 70 ml

アクセサリー:

穴なしスチーム調理容器

つくり方

フライパンでバターを加熱する。泡立ち始めたらずくに少量のオイルを入れ、さらに加熱します。

牛肉に塩コショウし、すべての面を焼く。

玉ねぎ、ローリエ、クローブ、砂糖を加え、さらに3分間焼く。

牛肉に小麦粉を振りかけ、さらに2~3分炒める。

肉ブイヨンと酢を加え、滑らかなソースになるまで絶えずかき混ぜる。

牛肉を穴なしスチーム調理容器に入れて、調理する。

塩コショウして出来上がり。

設定

自動プログラム

肉|牛|ハッシュ

プログラム所要時間: 180分

手動設定の場合

プログラム: スチーム調理

温度: 100 °C

調理時間: 180分



ハッシュドビーフ

キャセロール(牛煮込み)

4人分 | 合計所要時間: 150分

材料

牛肉の材料:

小麦粉 60 g
コショウ | 挽きたて
牛肉(肩) 1 kg | 小さめに角切り
油 大さじ3
玉ねぎ(大) 1個 | 薄く輪切り
西洋ネギ(大) 1個 | 薄く輪切り
ニンジン 350 g | 半月切り
セロリ 3本 | みじん切り
マッシュルーム 250 g | 4等分
タイム 2-3枝
ローリエ 2枚
肉ブイヨン 200 ml
ドイツのシュヴァルツビールまたは黒ビール 200 ml
ケチャップ 大さじ2

ダンプリングの材料:

小麦粉 100 g
ベーキングパウダー 3 g
澄ましバター 50 g
パセリ 小さじ1 | みじん切り
チャイブ 小さじ½ | みじん切り
塩
粒コショウ | 挽きたて
水 大さじ 4-5 | 冷水

アクセサリー:

穴なしスチーム調理容器

つくり方

小麦粉をコショウで味付けし、その中に肉を入れて混ぜる。

フライパンで油の半分を加熱し、肉を何回かに分けてすべての面を焼き、脇に置いておく。

フライパンで油の残り半分を加熱し、玉ねぎを3分間炒める。西洋ネギ、ニンジン、セロリを加え、さらに5分炒める。

マッシュルーム、タイム、ローリエを加える。

牛肉、肉ブイヨン、ビール、ケチャップを加え、軽く沸騰させ、穴なしスチーム調理容器に入れてカバーをする。自動プログラムを開始するか、手動設定の調理プロセス1に従って調理する。

その間に、小麦粉とベーキングパウダーをボウルに入れ、澄ましバター、パセリ、チャイブを加え、塩コショウし、冷水を混ぜ入れて柔らかい生地を作る。

生地を8等分し、粉をまぶした手で小さなボール状に成形する。

自動プログラム:

キャセロールを少しかき混ぜ、ダンプリングを加え、少量のブイヨンをかけ、プログラムの手順に従って調理を続ける。

手動設定の場合:

キャセロールを少しかき混ぜ、ダンプリングを加え、少量のブイヨンをかける。調理プロセス2に示すように調理を仕上げる。

設定

自動プログラム

スープ/ 煮込み料理 | 牛煮込み
プログラム設定時間: 120分

手動設定の場合

調理プロセス1

プログラム: スチーム調理

温度: 100 °C

調理時間: 90分

調理プロセス2

プログラム: スチーム調理

温度: 100 °C

調理時間: 30分



キャセロール(牛煮込み)

ソシソン(サラミ)

合計所要時間：

材料

ソシソン(フランスのサラミ)
100-750 g

アクセサリ：

穴あきスチーム調理容器

合計所要時間：
25分

つくり方

ソシソンを穴あきスチーム調理容器に入れ、調理する。

設定

自動プログラム

ソーセージ | サラミ

設定は量によります：

100-200 g

200-300 g

300-400 g

400-750 g

プログラム所要時間：10-20分

手動設定の場合

プログラム：スチーム調理

温度：95 °C

調理時間：10-20分



ソシソン(サラミ)

豚肉メダリオンのマッシュルームとリンゴ添え

4人分 | 合計所要時間：60分 + マリネに3時間

材料

作り方

マリネード(漬け汁)の材料:

赤玉ねぎ 1個 | 粗みじん切り
カルバドス(リンゴのブランデー) 大さじ4
マスタード(中辛) 小さじ2
アップルジュース 150 ml
肉ブイオン 150 ml
コショウ(黒)

赤玉ねぎを、カルバドス、マスタード、アップルジュース、肉ブイオン、コショウと混ぜて、マリネードを作る。豚肉メダリオンをマリネードに入れ、カバーをして冷蔵庫で3時間マリネする。

豚肉メダリオンの材料:

豚肉メダリオン(各75 g) 8切れ

マッシュルームとリンゴを穴なしスチーム調理容器に広げる。

豚肉メダリオンをマリネードから取り出し、ざるでよく水切りする。

マッシュルームとリンゴの材料:

ブラウンマッシュルーム(小) 700 g
リンゴ(酸味のあるもの) 4個 | 薄切り

フライパンで澄ましバターを熱し、豚肉メダリオンを2回に分けて両面を強火で焼く。

その間、マリネードとクリームを混ぜ、塩で味付けし、マッシュルームとリンゴの上に注ぐ。豚肉メダリオンを上置き、マリネードを上からかけ、上からコショウを挽き、調理する。

フライパン用:

澄ましバター 大さじ1

調理で出たソースをフライパンに移し、豚肉メダリオンと野菜を庫内で短時間保温する。ソースを沸騰させ、コーンフラワーを水に溶き、ソースに加え少々とろみをつける。ソースの味を調整する。

マリネード(漬け汁)の調合の材料:

生クリーム(濃厚) 150 ml
塩
コショウ | 挽きたて
水 大さじ1
コーンフラワー 大さじ1
パセリ 小さじ1 | みじん切り

豚肉メダリオン、マッシュルーム、リンゴ、パセリを添えて出来上がり。

設定

温度: 100 °C
調理時間: 10-12分

アクセサリー:

穴なしスチーム調理容器
ざる



豚肉メダリオンのマッシュルームとリンゴ添え

牛ウチモモ肉 リンゴとホースラディッシュソース

4人分 | 合計所要時間: 155-165 分

材料

牛ウチモモ肉の材料:

ニンジン 200 g | 刻んだもの
セルリアック 200 g | 刻んだもの

根パセリ 50 g | 刻んだもの
牛ウチモモ肉(下処理済) 800 g
塩 小さじ2
粒コショウ 5粒
ローリエ 2枚

野菜の材料:

小ぶりのジャガイモ(崩れにくいもの) 250 g | 楕円のスライス
ニンジン 250 g | 斜めにスライス
コールラビ 250 g | 斜めにスライス

ソースの材料:

リンゴ(酸味のあるもの) 2個 | 粗くすりおろし
サワークリーム 200 ml
チャイブ 1束(20 g) | みじん切り
ホースラディッシュ 大きじ1 | すりおろし
コショウ

アクセサリー:

穴なしスチーム調理容器 2つ

作り方

ニンジン、セルリアック、根パセリを、牛ウチモモ肉、塩、粒コショウ、ローリエと一緒に穴なしスチーム調理容器に入れ、調理プロセス1に示すように調理する。

調理時間の終了後、出た汁を大きじ6杯取り、牛ウチモモ肉の入ったスチーム調理容器は庫内に残しておく。穴なしスチーム調理容器に、その汁、ジャガイモ、ニンジン、コールラビを加える。その調理容器を、最初のスチーム調理容器と一緒に庫内に入れ、調理プロセス2に示すように調理する。

リンゴとサワークリームを混ぜる。チャイブとホースラディッシュを追加する。塩コショウする。

肉を筋に垂直に薄くスライスし、野菜とソースを添えて出来上がり。

設定

調理プロセス1
温度: 100 °C
調理時間: 110-120 分
調理プロセス2
温度: 100 °C
調理時間: 15 分



牛ウチモモ肉 リンゴとホースラディッシュソース

ウィーン風ランプ

(牛肉シルバーサイド)

10 人分 | 合計所要時間: 160 分

材料

牛肉のシルバーサイド (そともものかたまり肉 1つ) 2 kg、下処理済

玉ねぎ 2 個 | 2 等分

野菜出汁用の野菜 適量 | 粗く切ったもの

ラベージ 15 g

粒コショウ 7 粒

ローリエ 2 枚

ジュニパーベリー 5 粒

塩

アクセサリー:

穴なしスチーム調理容器

つくり方

肉を、脂身が下向きになるように穴なしスチーム調理容器に入れる。

玉ねぎをカット面を下にして鉄のフライパンに入れ、油を使わずに茶色にする。

肉に、出汁用の野菜、ハーブ類、玉ねぎ、スパイス類を加えて調理する。

肉を少し休ませてから、スライスする。

設定

自動プログラム

肉 | 牛 | ウィーン風 ランプ

プログラム所要時間: 150 分

手動設定

調理モード: スチーム調理

温度: 100 °C

調理時間: 150 分



ウィーン風ランプ（牛肉シルバーサイド）

ティカマサラとライス

4人分 | 合計所要時間：60分 + マリネに30分

材料

鶏肉の材料:

ニンニク 4片 | みじん切り
根生姜 2.5 cm | みじん切り
赤唐辛子(大) 1個 | みじん切り
クミン(粉) 小さじ2
コリアンダー(粉) 小さじ2
ターメリック 小さじ1
パプリカパウダー 小さじ1
ガラムマサラ 小さじ1
塩 小さじ1
オイル 大さじ1½
ナチュラルヨーグルト 100 g
鶏むね肉(下処理済) 500 g | 一口大に切る
玉ねぎ 2個 | スライス
オイル 大さじ1
バター 大さじ1
カットトマト缶 1缶(400 g)
トマトペースト 大さじ1
マンゴーチャツネ 大さじ1
生クリーム(濃厚) 100 ml

ライスの材料:

バスマティライス 300 g
水 450 ml

ガーニッシュの材料:

コリアンダー ½束 | みじん切り

アクセサリー:

穴なしスチーム調理容器 2つ
ハンドブレンダー

つくり方

ニンニク、生姜、唐辛子、香辛料、塩、オイルをハンドブレンダーですっと混ぜペースト状にする。ペーストをナチュラルヨーグルトに混ぜ込み、そこで鶏肉を少なくとも30分間マリネする。

玉ねぎをオイルとバターで透明になるまで10~12分炒める。鶏肉とマリネードを加え、中火で3~4分調理を続ける。

トマト、トマトペースト、マンゴーチャツネ、生クリームを加え、さっと沸騰させる。これを穴なしスチーム調理容器に注ぎ、フタをする。自動プログラムを開始するか、手動設定の調理プロセス1に従って調理する。

バスマティライスを穴なしスチーム調理容器に入れ、水に浸す。

自動プログラム:

プログラムの手順に従ってバスマティライス加え、引き続き調理を続ける。

手動設定の場合:

バスマティライスを加え、調理プロセス2に従って仕上げの調理をする。

コリアンダーで飾り付ける。

設定

自動プログラム

肉| 鶏肉| 鶏肉| ティカマサラとライス
プログラム時間: 30分

手動設定の場合

調理プロセス1
プログラム: スチーム調理
温度: 100 °C
調理時間: 15分
調理プロセス2
プログラム: スチーム調理
温度: 100 °C
調理時間: 15分



スープ、シチュー

その名が示すように、これらの料理は非常に実用的です。すべての食材のために必要なのは、一つのお鍋だけです。お肉、野菜、ジャガイモなどをまとめて料理して、おいしいメインディッシュを作りましょう。大人数のために料理をするとき、準備が簡単なことはとても助かります。お鍋ひとつでできるディッシュやシチューは非常に多彩で、ベジタリアンバージョンも、お肉、ソーセージ、魚、ムール貝を使ったものと同じくらいおいしく仕上がります。時には心温まる、時には洗練されたこれらの食事は、多くの文化において食事のプランに欠かせないものです。

サヤインゲンとラム肉のシチュー

4人分 | 合計所要時間: 55-60 分

材料

材料:

ラム肉(下処理済) 500 g | 一口大に切る

ひまわり油 大さじ2

玉ねぎ 1個 | みじん切り

野菜ブイヨン 200 ml

ジャガイモ(崩れにくいもの)

400 g | 一口大に切る

サヤインゲン 200 g | 2等分

ニンジン(各60 g) 3本 | さいの

目切り

ローズマリー 1枝 | 葉のみ、み

じん切り

野菜ブイヨン 300 ml

塩

コショウ

ガーニッシュの材料:

ネギ 2本 | 小口切り

アクセサリー:

穴なしスチーム調理容器

つくり方

フライパンにひまわり油を熱し、ラム肉の表面を焼く。しばらくしてから、玉ねぎを加えてソテーする。野菜ブイヨンを適量加えて混ぜる。

ラム肉を煮汁ごと穴なしスチーム調理容器に入れる。ジャガイモ、サヤインゲン、ニンジン、ローズマリーを加え、調理プロセス1に示すように調理する。

調理後、残りの野菜ブイヨンを加え、塩コショウし、調理プロセス2に示すように調理する。

食べる直前にネギを上からふりかけて、出来上がり。

設定

調理プロセス1

温度: 100 °C

調理時間: 15 分

調理プロセス1

温度: 95 °C

調理時間: 2分

ヒント

ラム肉の代わりに、牛肉、豚肉、ミートボール、ソーセージも使用できます。



サイインゲンとラム肉の シチュー

魚のシチュー

4人分 | 合計所要時間: 35-40分

材料

魚の材料:

メヌケ(アコウダイ)または他の
しっかりした白身魚(下処理済)

500 g

レモンジュース 大さじ2

塩

ニンジン 200 g | 乱切り

エンドウ豆 200 g

ソースの材料:

クレームフレーシュ 100 ml

生クリーム(濃厚) 100 ml

白ワイン(辛口) 大さじ2

コーンフラワー 大さじ1

コショウ

砂糖

ディル 大さじ1 | みじん切り

アクセサリー:

穴なしスチーム調理容器

つくり方

魚にレモンジュースをこすり付け、塩をふる。

魚を穴なしスチーム調理容器に入れる。ニンジン、エンドウ豆を
魚に加え、調理プロセス1に示されているように調理する。

その間、他のすべての材料を一緒に混ぜてソースを作り、調理時
間の終わりに魚の上に注ぎ、調理プロセス2に示されるように調理
する。

塩コショウして出来上がり。

設定

調理プロセス1

温度: 100 °C

調理時間: 8分

調理プロセス2

温度: 100 °C

調理時間: 4分



魚のシチュー

グヤーシュスープ

4 人分 | 合計所要時間: 125 分

材料

じゃがいも (崩れにくいもの) 250 g
澄ましバター 25 g
玉ねぎ 200 g | みじん切り
牛肉 (肩ロース) 250 g | 1-1.5 cm に角切り
薄力粉 20 g
トマトペースト 20 g
塩
コショウ
パプリカパウダー (甘口) 20 g
にんにく 3 片 | 潰す
マジョラム (乾燥) 大さじ 1
キャラウェイシード(粉) ひとつまみ
酢 大さじ 1
野菜ブイヨン 1 リットル

アクセサリー:

穴なしスチーム調理容器

つくり方

じゃがいもの皮をむき、1 x 1 cm にさいの目切りし、冷水が入ったボウルに入れて、茶色にならないようにする。

澄ましバターをフライパンで熱し、玉ねぎが黄金色になるまでゆっくり炒める。

玉ねぎを穴なしスチーム調理容器に入れ、牛肉、小麦粉、トマトペースト、すべてのスパイス、酢を加える。

野菜ブイヨンを注ぎ、よくかき混ぜて自動プログラムを開始するか、手動設定を使用して、調理プロセス 1 に示すように調理する。

自動プログラム:

自動プログラムに従ってじゃがいもを加え、調理を完了させる。

手動設定:

じゃがいもを加え、調理プロセス 2 に示すように調理を完了させる。

塩コショウです。

設定

自動プログラム

肉 | 牛 | グヤーシュ スープ

プログラム所要時間: 105 分

手動設定

調理プロセス 1

調理モード: スチーム調理

温度: 100 °C

調理時間: 60 分

調理プロセス 2

調理モード: スチーム調理

温度: 100 °C

調理時間: 45 分



グヤーシュスープ

鶏肉のスープ

6人分 | 合計所要時間: 125 分

材料

鶏肉(下処理済) 1羽分(1.5 kg)
水 200 ml
野菜出汁用の野菜 1 kg
ピーマン 120 g
水 800 ml
塩
コショウ
パセリ 大きじ1 | みじん切り

アクセサリー:

穴なしスチーム調理容器
ざる

つくり方

鶏肉と水を穴なしスチーム調理容器に入れて、調理する。

出汁用野菜の皮をむき、その半方を粗く切り、鶏肉に加えて調理プロセス1に示すように調理する。

残りの出汁用野菜をみじん切りにし、西洋ネギを輪切りにし、ニンジンとセロリを薄い短冊切りにし、脇に置いておく。

調理後、鶏肉を液体から取り出し、液体をざるに通し再び穴なしスチーム調理容器に戻す。

骨から肉を取り除き、一口大に切り、みじん切りにした出汁用野菜、ピーマン、残りの水と一緒に穴なしスチーム調理容器に入れ、調理プロセス2に示すように調理する。濃すぎる場合は水の量を増やす。

塩コショウし、パセリで飾って出来上がり。

設定

調理プロセス1
温度: 100 °C
調理時間: 50 分
調理プロセス2
温度: 100 °C
調理時間: 10分

ヒント

鶏肉の代わりに、プーラルド(肥育鶏)も使用できます。



鶏肉のスープ

ポテトスープ

4人分 | 合計所要時間: 50 分

材料

西洋ネギ 180 g | 輪切り
ジャガイモ(くずれやすいもの)
250 g | さいの目切り
野菜ブイヨン 500 ml
塩
コショウ
生クリーム(濃厚) 100 ml
バジル 小さじ2 | みじん切り
パセリ 小さじ2 | みじん切り
チャイブ 小さじ2 | みじん切り

アクセサリー:

穴なしスチーム調理容器
ハンドブレンダー

つくり方

西洋ネギとジャガイモを、野菜ブイヨンが入った穴なしスチーム調理容器に入れ、調理プロセス1に示すように調理する。

ハンドブレンダーでスチーム調理容器のスープをピューレにし、塩コショウする。生クリームを混ぜ入れ、調理プロセス2に示すように加熱する。

バジル、パセリ、チャイブを混ぜ、スープの上に散らして出来上がり。

設定

調理プロセス1
温度: 100 °C
調理時間: 16 分
調理プロセス2
温度: 95 °C
調理時間: 2分



ポテトスープ

オーストラリア風かぼちゃ スープ

4人分 | 合計所要時間：35分

材料

材料:

カボチャ果肉 1 kg | さいの目切り
サツマイモ 400 g | さいの目切り
玉ねぎ 2個 | さいの目切り
チキンブイヨン 250 ml
塩
コショウ

ガーニッシュの材料:

チョリン 250 g | あられ切り
サワークリーム 250 ml
コリアンダー 10 g | みじん切り

アクセサリー:

穴あきスチーム調理容器

つくり方

カボチャの果肉、サツマイモ、玉ねぎを穴あきスチーム調理容器に入れて調理する。

チョリンを焼く。

野菜をピューレにし、チキンブイヨンと約250 mlの水を加え、かき混ぜ、塩コショウする。

できたスープを温めたスープボウルに入れる。クリーム、チョリン、コリアンダーで飾り付ける。

設定

自動プログラム

スープ/ 煮込み料理 | かぼちゃスープ

プログラム所要時間：25分

手動設定の場合

プログラム：スチーム調理

温度：100 °C

調理時間：25分



オーストラリア風かぼちゃスープ

ニンジンスープのクリーム

4人分 | 合計所要時間: 45-50 分

材料

材料:

ニンジン 500 g | さいの目切り
玉ねぎ 50 g | さいの目切り
ニンニク ½片 | みじん切り
バター 40 g
野菜ブイヨン 750 ml
パプリカパウダー(甘口) 小さじ
1
サワークリーム 125 ml
塩
コショウ

ガーニッシュの材料:

パセリ 大さじ1 | みじん切り

アクセサリー:

穴なしスチーム調理容器
ハンドブレンダー

つくり方

ニンジン、玉ねぎ、ニンニク、バター、野菜ブイヨン、パプリカパウダーを穴なしスチーム調理容器に入れ、調理プロセス1に従って調理する。

ハンドブレンダーでスチーム調理容器の食材をピューレにする。サワークリームを混ぜ入れ、ニンジンスープのクリームを調理プロセス2に示すように加熱する。

塩コショウし、パセリで飾って出来上がり。

設定

調理プロセス1

温度: 100 °C

調理時間: 12-15 分

調理プロセス2

温度: 95 °C

調理時間: 2分



ニンジンスープのクリーム

ミートライスの鍋

4 人分 | 合計所要時間: 90 分

材料

玉ねぎ 250 g | みじん切り
澄ましバター 大さじ2
パプリカパウダー 大さじ2
トマトペースト 大さじ1
牛肉 (肩ロース) 250 g | 1 cm に
角切り
トマトピューレ 250 g
白ワイン酢 大さじ1
にんにく 1 片 | みじん切り
マジョラム 小さじ1
キャラウェイシード
塩
コショウ
赤パプリカ (175 g) ½ 個 | みじん
切り
黄パプリカ (175 g) ½ 個 | みじん
切り
長粒米 250 g
野菜ブイヨン 500 ml

アクセサリー:

穴なしスチーム調理容器

つくり方

フライパンに澄ましバターを入れ、玉ねぎを炒める。

パプリカパウダーとトマトペーストを、玉ねぎに混ぜ入れる。

牛肉を穴なしスチーム調理容器に入れる。玉ねぎ、トマトピューレ、白ワイン酢、にんにく、スパイスを加える。自動プログラムを開始するか、調理プロセス 1 の手動設定に従って調理する。

自動プログラム:

自動プログラムに示されるようにパプリカ、長粒米、野菜ブイヨンを加え、調理を完了させる。

手動設定:

パプリカ、長粒米、野菜ブイヨンを加え、調理プロセス 2 に従って調理を完了させる。

設定

自動プログラム

スープ/ 煮込み料理 | ミートライス
プログラム所要時間: 70 分

手動設定

調理プロセス 1

調理モード: スチーム調理

温度: 100 °C

調理時間: 45 分

調理プロセス 2

調理モード: スチーム調理

温度: 100 °C

調理時間: 25 分



ミートライスの鍋

春野菜スープ

4人分 | 合計所要時間: 55 分

材料

材料:

セルリアック 150 g | 薄い短冊切り

ニンジン 3本 (各60 g) | 薄い短冊切り

ネギ 200 g | 斜め薄切り

スナップエンドウ 100 g

野菜ブイヨン 600 ml

卵(中) 1個

パン粉 大さじ1

塩

コショウ

ナツメグ

チャービル 大さじ1 | みじん切り

パセリ 大さじ1 | みじん切り

ガーニッシュの材料:

パセリ 大さじ1 | みじん切り

アクセサリー:

穴なしスチーム調理容器

つくり方

セロリ、ニンジン、ネギ、スナップエンドウ、野菜ブイヨンの半分を穴なしスチーム調理容器に入れ、調理プロセス1に従って調理する。

調理時間の終わりに、残りの野菜ブイヨンを追加し、調理プロセス2に従って調理を続ける。

卵、パン粉、塩、コショウ、ナツメグ、刻んだハーブ類を混ぜ合わせ、春野菜スープに加え、調理プロセス3に示すように調理する。

スープを塩コショウし、刻んだパセリで飾って出来上がり。

設定

調理プロセス1

温度: 100 °C

調理時間: 10 分

調理プロセス2

温度: 95 °C

調理時間: 2分

調理プロセス3

温度: 95 °C

調理時間: 2分



春野菜スープ

デザート

魅力的なフィナーレが無いと、メニューはどうなってしまうでしょう？デザートは、ゲストに感謝を伝え、家族に愛を示し、シェフに小さな褒美をあげる方法だと言えます。新鮮な果物を含むヘルシーなもの、お酒による刺激を含むものを混ぜたもの、砂糖やクリームを含む甘いもの、どれをとってもデザートは本当に贅沢で、感覚を刺激し、空想に浸れます。そして提供スタイルが創造的で装飾的であればあるほど、デザートがテーブルに到着したときのゲストの喜びは大きくなるのです。人生を楽しむために、少しだけ時間をかけてみましょう！

サマープディング

6人分 | 合計所要時間: 105分

材料

混ぜ合わせの材料:

メルバトースト(カリカリに焼いた薄いトースト) 225 g

バター 50 g

ハチミツ(透明なもの) 40 g

牛乳(全乳) 300 ml

ベリー材料:

イチゴ 200 g | 4等分

ラズベリー 125 g

ブラックベリー 125 g

リンゴ(小、酸味のあるもの) 1個 | みじん切り

バニラ棒 1本 | 種のみ

砂糖 40 g

アイスクリームの材料:

バニラアイスクリーム 6玉

容器に使う材料:

バター 大さじ1

アクセサリ:

プディングベースン(ボウル)蓋

つき、容量 約1.25 リットル

ラック

つくり方

メルバトーストをつぶすか、または粗目に挽く。ハチミツとともにバターを溶かし、ミルクとともにメルバトーストに混ぜ込む。

イチゴとリンゴをベリー、バニラの種、そして砂糖と混ぜる。

プディングベースンにバターを塗り、メルバトーストの混ぜ合わせを $\frac{3}{4}$ 入れ、その端が盛り上がるように押し上げます。ベリーを加え、優しく押し付ける。混ぜ合わせの残りで上をカバーし、周縁部をしっかりと封止する。プディングベースンに蓋をする。これを庫内のラックにのせ、調理する。

調理後、プディングベースンを少なくとも15分間そのままにする。

お皿にひっくり返して出し、小分けしてアイスクリームを添えて出来上がり。

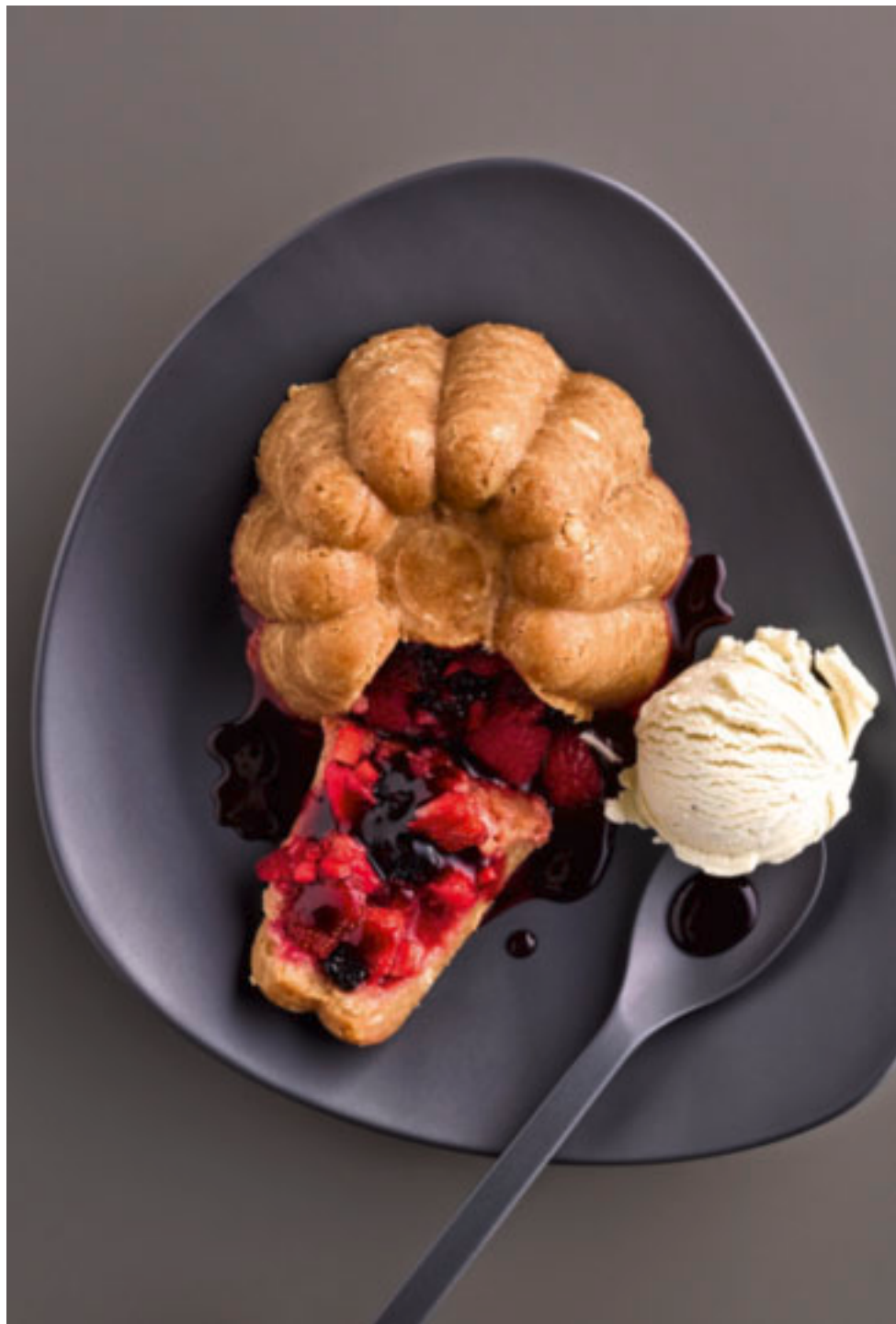
設定

温度: 100 °C

調理時間: 60分

ヒント

プディングベースンの代わりに、深めのオープン対応皿も使用可能。2つ折りにしたベーキングシートをオープン対応皿の上に置き、調理用糸で縛って皿を覆います。



サマーブディング

クリスマスプディング

4人分 | 合計所要時間: 380分 + マリネに24時間

材料

クリスマスプディングの材料:

薄力粉 170 g
シナモン 小さじ $\frac{3}{4}$
ミックススパイス 小さじ $\frac{3}{4}$
パン粉 115 g
スエット 115 g
三温糖 115 g
アーモンド 30 g
レーズン 115 g
スグリ 115 g
サルタナレーズン 115 g
砂糖漬けサクランボ 55 g
砂糖漬けフルーツ 55 g
りんご (小) 1個 | すりおろし
レモン (できればノーワックス)
1個 | 皮のみ
オレンジ (できればノーワックス)
1個 | 皮のみ
オレンジ $\frac{1}{2}$ 個 | 果汁のみ
ブランデー 大さじ 2
卵 (中) 2個
モラセス (black treacle) 大さじ 1
黒ビール (Guinnessなど) 75 g
プディングベースンに塗る用:
バター 大さじ 1

アクセサリ:

プディングベースン(ボウル)、
容量 1.2 リットル
ベーキングシート
アルミホイル
コンビラック

ヒント

クリスマスプディングは、伝統的にクリスマス当日に食べることになっています。6-12か月前に作っておき、ブランデーを加えていくこともよくあります。

つくり方

小麦粉とスパイスをふるいにかけて、大き目のボウルに入れる。パン粉、スエット、砂糖、アーモンド、果物、皮、オレンジジュースを加える。ボウルの中央にくぼみを作り、ブランデー、溶き卵、糖蜜を注ぐ。ボールの中身が濃厚で粘性が高くなるまで、少しずつビールを加えながらかき混ぜる。ボウルにふたをし、一晩寝かせる。

プディング用ボウルにバターを塗り、混ぜたものを注ぎ、押しして平らにします。ベースンをベーキングシートとアルミホイルでカバーし、オープン庫内のラックに置き、設定に従って調理する。

ベースンを新しいベーキングシートとアルミホイルでカバーし、使うまで乾燥した冷暗所に保管する。

サーブする前に温める。

設定

自動プログラム

調理:

デザート | クリスマスプディング | 調理

プログラム所要時間: 360分

温め直し:

デザート | クリスマスプディング | 温め直し

プログラム所要時間: 105分

手動設定

調理時にかける用

調理モード: スチーム調理

温度: 100°C

調理時間: 360分

温め直し

調理モード: スチーム調理

温度: 100°C

調理時間: 105分



クリスマスプディング

クレマカタラーナ

6人分 | 合計所要時間：50-55分 + 冷却に4時間

材料

生クリーム(濃厚) 450 ml
バニラシュガー 小さじ1
卵(中) 4個 | 卵黄のみ
アーモンド(刻んだもの) 大さじ2
ブラウンシュガー 大さじ3

アクセサリ:

スフレ用ラムカン 6つ
ラック

作り方

生クリームをフライパンで沸騰直前まで加熱する。

コンロから離し、バニラシュガー、卵黄、刻みアーモンドを加える。

混ぜたものをスフレ用ラムカンに注ぎ、ふたをし、庫内のラックの上に置いて調理する。

冷めるまで放置し、その後約4時間冷蔵する。ブラウンシュガーをふりかける。

グリルを予熱する。

グリルで約4分カラメル化させる。

設定

温度：90°C

調理時間：30-35分

ヒント

スフレ用ラムカンの代わりに、カップを使うこともできます。



クレマカタラーナ

甘い蒸しダンプリングとあんず甘煮

6人分 | 合計所要時間: 90分

材料

生地の材料:

生イースト 21 g
牛乳(全乳) 125 ml | ぬるめ
小麦粉 250 g
砂糖 35 g
塩ひとつまみ
卵(中) 1個 | 卵黄のみ
バター 40 g | 柔らかい状態

あんず甘煮の材料:

あんず 500 g | 種は除く | 4等分
砂糖 20 g
バニラ棒 ½本 | 種のみ
あんずシロップ 50 ml

牛乳ミックスの材料:

牛乳(全乳) 100 ml
砂糖 25 g
バター 20 g

打ち粉の材料:

小麦粉 大さじ1

クランプルの材料:

バター 25 g
バニラシュガー 8 g
砂糖 大さじ1

アクセサリー:

目の細かいざる
オープン対応のパウエル
ラック
穴なしスチーム調理容器 2つ

つくり方

小麦粉をふるいにかけてボウルに入れ、砂糖、塩、卵黄、バターを加える。イーストを牛乳に溶かし、上記の小麦粉ミックスに加える。

滑らかな生地ができるまで約7分練る。生地をボール状にし、ボウルに入れてそのまま庫内のラックに置く。調理プロセス1に示すように、生地を膨らませる。

あんず甘煮を作るには、穴なしスチーム調理容器にあんずを置き、砂糖、バニラの種、あんずシロップを入れて混ぜる。

牛乳ミックスを作るには、別の穴なしスチーム調理容器に牛乳、砂糖、バターを入れる。イースト生地を庫内から取り出し、6等分する。小麦粉を台に振り、生地をボール状にする。生地にカパーをし、暖かい場所で15分間置いておく。

牛乳ミックスを、調理プロセス2に示すように庫内で加熱する。

加熱された牛乳ミックス内にダンプリング(生地)を並べ、スチーム調理容器にフタをする。これをあんずとともに庫内に入れ、調理プロセス3に示すように調理する。

あんず甘煮を取り出し、調理プロセス4に示すようにダンプリングの調理を続ける。

バターをバニラシュガーとともに溶かす。これをダンプリングに塗り、お好みで砂糖を振りかける。

あんず甘煮を添えて完成。

設定

調理プロセス1
温度: 40 °C
調理時間: 15分
調理プロセス2
温度: 100 °C
調理時間: 5分

調理プロセス3
温度: 100 °C
調理時間: 20分
調理プロセス4
温度: 100 °C
調理時間: 10分



甘い蒸しダンプリングとあんず甘煮

イーストダンプリング

8人分 | 合計所要時間: 65-70分

材料

生地の材料:

生イースト 42 g
牛乳(全乳) 250 ml | ぬるめ
小麦粉 500 g
砂糖 小さじ1
塩ひとつまみ
マーガリン 50 g | 柔らかい状態

ソースの材料:

プラムピューレ 大きじ4
生クリーム(濃厚) 250 ml
バニラシュガー 8 g
シナモン(粉) 小さじ ½
塩ひとつまみ

容器に使う材料:

バター 大きじ1

アクセサリー:

目の細かいざる
オープン対応のパウ
ラック
穴あきスチーム調理容器

つくり方

牛乳にイーストを溶かし、小麦粉、砂糖、塩、マーガリンを加えて、滑らかな生地になるまで約7分練る。生地をボール状にする。パウルに入れ、カバーせずにそのまま庫内のラックに置く。調理プロセス1に示すように、生地を膨らませる。

生地を8等分してボール状にし、カバーをしてさらに15分間暖かい場所に置いて発酵させる。穴あきスチーム調理容器にバターを塗り、ダンプリングを入れて、調理プロセス2に示すように調理する。

プラムピューレ、生クリーム、バニラシュガー、シナモン、塩をフライパンに入れ、絶えずかき混ぜながらコンロでさっと沸騰させ、ダンプリングにソースとして添える。

設定

調理プロセス1

温度: 40 °C

調理時間: 15分

調理プロセス2

温度: 100 °C

調理時間: 14分

ヒント

冷凍したダンプリングは、室温で15分間解凍してからレシピに従って調理します。



セモリナスフレ

8人分 | 合計所要時間: 70-75分

材料

牛乳ミックスの材料:

バナラ棒 1本
牛乳(全乳) 250 ml
バター 50 g

セモリナ生地の材料:

セモリナ粉 50 g
卵(中) 5個
砂糖 60 g

容器に使う材料:

バター 大さじ1
砂糖 大さじ1

アクセサリー:

穴なしスチーム調理容器
スフレ用ラムカン 8つ
ラック

つくり方

バナラ棒を縦に半分に切り、種を掻き出す。

牛乳、バター、バナラの種、バナラの梢を穴なしスチーム調理容器に注ぎ、調理プロセス1に示すように加熱する。

この牛乳ミックスを庫内から取り出す。かき混ぜながらセモリナ粉を振りかけ、1-2分置く。

再びかき混ぜ、調理プロセス2に従って調理する。調理時間が半分経過したところで一度かき混ぜる。

調理時間が終了したらこのセモリナミックスを庫内から取り出してボウルに注ぎ、かき混ぜ、カバーをして冷ます。その後、バナラの鞘を取り出す。

卵の卵黄と卵白を分ける。卵黄をセモリナミックスに混ぜ入れる。卵白と砂糖を固くなるまで泡立て器で混ぜ、セモリナミックスに混ぜ入れる。

ラムカンにバターを塗り、砂糖をふりかける。スフレ用ラムカンにセモリナミックスを注ぎ、庫内のラックに置き、調理プロセス3に従って調理する。

設定

調理プロセス1

温度: 100 °C

調理時間: 5分

調理プロセス2

温度: 100 °C

調理時間: 1分

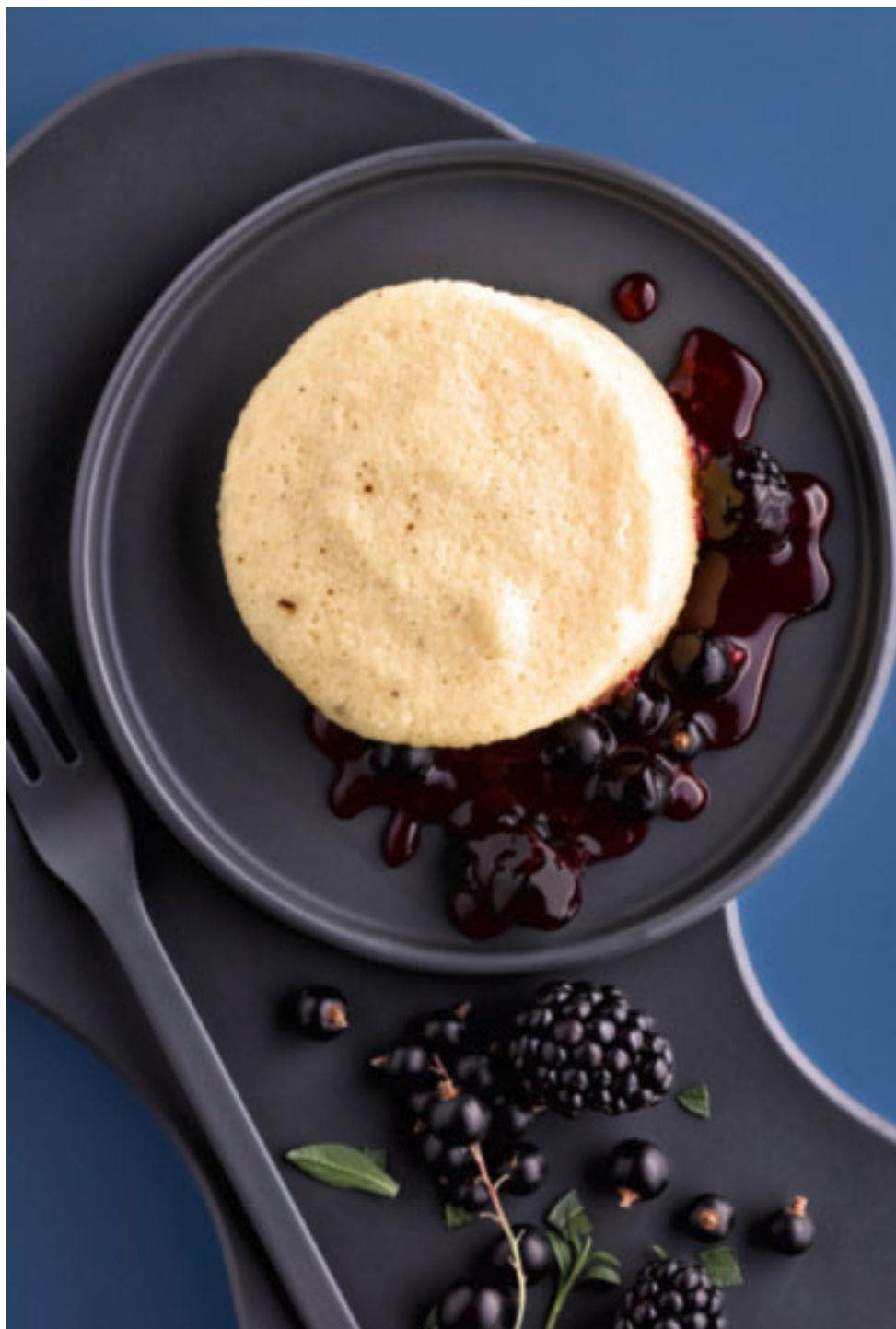
調理プロセス3

温度: 90 °C

調理時間: 25-30分

ヒント

スフレ用ラムカンの代わりに、カップを使うこともできます。



セモリナスフレ

カスタードプディング

(キャラメルクリーム)

100 ml ラムカン8個分、または150 ml ラムカン6個分 | 合計所要時間: 25 分

材料

キャラメルの材料:

上白糖 100 g
水 50 ml

バニラクリームの材料:

牛乳 500 ml
バニラ棒 1 本、縦に2 等分
卵 (中) 4 個

ガーニッシュの材料:

生クリーム (濃厚) 200 ml、泡立てる

アクセサリー:

穴なしスチーム調理容器
コンビラック

作り方

フライパンで上白糖と水をキャラメル化し、ラムカンに均等に分ける。

自動プログラム:

牛乳とバニラ棒を、自動プログラムに示されるように穴なしスチーム調理容器入れ、加熱する。

手動設定:

牛乳とバニラ棒を穴なしスチーム調理容器に入れ、調理プロセス 1 に示すように加熱する。

調理後、バニラ棒を取り出す。

上白糖と卵をふわりとするまで混ぜ、熱いバニラ入り牛乳を徐々に混ぜ込む。ラムカンに均等に入れる。

オープン庫内のラックに置き、引き続き自動プログラムまたは手動設定の調理プロセス 2 および 3 に従って調理を続ける。

できたカスタードプディングを冷蔵庫で2-3 時間冷やす。

お皿にひっくり返して出し、お好みでクリームで飾って出来上がり。

設定**自動プログラム**

デザート| キャラメルクリーム

プログラム所要時間：

8 x 100 ml ラムカンの場

合：17分

6 x 150 ml ラムカンの場

合：18分

手動設定

調理プロセス 1

調理モード： スチーム調理

温度：100 °C

調理時間：3分

調理プロセス 2

調理モード： スチーム調理

温度：85 °C

調理時間：

100 ml ラムカン8個の場

合：9分

150 ml ラムカン6個の場

合：12分

調理プロセス 3

調理モード： スチーム調理

温度：40 °C

調理時間：5分



カスタードプディング (キャラメルクリーム)

スティッキーデーツ プディング

12 人分 (スチーム調理容器またはマフィン型) | 合計所要時間: 使用する型により 60-100 分

材料

生地材料:

デーツ (乾燥、種は取る) 275 g

| みじん切り

重曹 小さじ 1

熱湯 250 ml

バター 25 g

三温糖 160 g

卵 (中) 2 個

バニラエッセンス 小さじ ½

ベーキングパウダー 3 g

薄力粉 195 g

トフィーソース材料:

三温糖 225 g

生クリーム (濃厚) 250 ml

バター 40 g

アクセサリー:

穴なしスチーム調理容器 (大きな型として)

ベーキングシート

またはマフィン型 12 個

(Ø 5 cm)

コンビラック

作り方

デーツと重曹をボウルに入れ、沸騰したお湯を注ぐ。脇に置いて冷ます。

大きなボウルにバターと三温糖を入れてクリーム状にし、卵とバニラエッセンスを徐々に混ぜ込む。小麦粉とベーキングパウダーを混ぜ、デーツのボウルと液体のボウルの中身と合わせる。

穴なしスチーム調理容器にベーキングシートを敷くか、12個のマフィン型を用意し、中に混ぜ合わせを入れる。フタをし、オープン庫内のラックに置き、調理する。

トフィーソースをつくるために、鍋に材料を入れて中火で加熱し、絶えずかき混ぜる。とろみが出るまで3分間煮る。

温かいプディングにトフィーソースを添えて出来上がり。

設定

自動プログラム

デザート | スティッキー・デーツ・プディング |

ひとつの大きなもの/いくつかの小さいもの

プログラム所要時間:

大きな型 (穴なしスチーム調理容器) の場合: 70 分

マフィン型の場合: 30 分

手動設定

調理モード: スチーム調理

温度: 100 °C

調理時間:

大きな型 (穴なしスチーム調理容器) の場合: 70 分

マフィン型の場合: 30 分



チェリーの甘煮 アマレット入り

4人分 | 合計所要時間：75分

材料

サワーチェリー 2 kg | 種は取る
チェリーネクター 200 ml
赤ワイン(辛口) 200 ml
ブラウンシュガー 300 g
シナモン(粉) 小さじ1
アマレット 50 ml

アクセサリー:

メイソンジャー(密閉性の高いガラス製口広ビン) 4個

つくり方

ビンをお湯ですすぎ、チェリーを層になるように入れる。

チェリーネクターに赤ワイン、ブラウンシュガー、シナモンを入れて沸騰させ、アマレットで味付けする。

その熱い液体を、チェリーが覆われるまで注ぐ。必要があれば、ビンの口を拭いて乾かす。ビンを密閉して調理する。

ビンを取り出して冷まし、密封されていることを確認する。一度開けたビンの甘煮はすぐに使用する。ビンを冷暗所に保管する。

設定

温度：85 °C

調理時間：40分



洋ナシのポシェ

12 人分 | 合計所要時間: 35-85 分

材料

煮汁の材料:

シナモンスティック 2 個

クローブ 3 個

レモン½ 個 | 皮のみ

ローリエ 1 枚

赤ワイン 400 ml

水 300 ml

スグリ(redcurrant) のジュース
400 ml

上白糖 100 g

ナシポシェの材料:

洋ナシ 1 kg

アクセサリー:

穴なしスチーム調理容器

つくり方

煮汁をつくるために、平鍋に材料を入れて沸騰させる。

洋ナシの皮をむき、茎は残す。洋ナシは、丸ごと、2等分、または4等分で調理が可能。

洋ナシを穴なしスチーム調理容器に入れ、洋ナシが完全に覆われるように煮汁を注ぐ。洋ナシをオープン庫内に入れ、自動プログラムを開始するか手動設定の記載に従って調理する。

自動プログラム:

洋ナシのサイズまたは切り方に応じて、プログラムの手順を選択する。

手動設定:

洋ナシのサイズまたは切り方に応じて、調理時間を選択する。

洋ナシをオープン庫内のラックにのせ、調理する。

設定

自動プログラム

果物 | 調理 洋ナシ | 小/中/大

プログラム所要時間: 約21-75 分

手動設定

調理モード: スチーム調理

温度: 100 °C

調理時間:

なし丸ごと: 50 分 (小)、70 分 (中)、75 分 (大)

ナシ2 等分: 35 分

ナシ4 等分: 27 分

ヒント

完璧な出来上がりのためには、洋ナシを冷蔵庫で一晩煮汁に浸しておきます。



洋ナシのポシェ

ライムチーズケーキ

12切れ分(スプリングフォームケーキ型)または6個分(スフレ用ラムカン) |
合計所要時間: 75分 + 冷却に120分

材料

材料:

ビスケット(digestive biscuits)

200 g

バター 100 g | 溶かしたもの

クリームチーズ 750 g

砂糖 225 g

卵(中) 4個

ライム 4個 | 果汁とすりおろした皮

た皮

ガーニッシュの材料:

マンゴー 1個 | 皮をむきくし切り

パッションフルーツ 3個 | 果肉のみ

アクセサリ:

ハンドブレンダー

ベーキングシート

スプリングフォームケーキ型

(Ø 26 cm)

またはスフレ用ラムカン 6個

ラック

つくり方

ビスケットをハンドブレンダーでさっと砕き、バターを加え、よく混ぜる。ベーキングシートを広げたスプリングフォームケーキ型またはラムカンの底に、混ぜ合わせを広げ、それを平らに押しつけてから冷やす。

クリームチーズ、砂糖、卵、ライムの皮と果汁を混ぜ合わせ、ビスケットベースの上に広げる。

スプリングフォームケーキ型またはスフレ用ラムカンをカバーし、庫内のラックに置いて調理する。

カバーを外し、約2時間冷やす。

マンゴーとパッションフルーツで飾り、出来上がり。

設定

自動プログラム

デザート | チーズケーキ |

ひとつの大きなもの/いくつかの小さいもの

プログラム時間:

スプリングフォームケーキ型の場合: 60分

スフレ用ラムカンの場合: 20分

手動設定の場合

プログラム: スチーム調理

温度: 100 °C

調理時間:

スプリングフォームケーキ型の場合: 60分

スフレ用ラムカンの場合: 20分



モカフラン

4人分 | 合計所要時間: 45分

材料

モカミルクの材料:

牛乳(全乳) 200 ml

生クリーム(濃厚) 100 ml

カフェリーヌエスプレッソ 6 g

フランの混ぜ合わせの材料:

卵(中) 1個

卵(中) 3個 | 卵黄のみ

ブラウンシュガー 60 g

仕上げの材料:

コーヒーリキュール 大きじ4

ラズベリー 250 g

アクセサリー:

穴なしスチーム調理容器

ざる

スフレ用ラムカン 4つ

ラック

つくり方

牛乳とクリームにカフェリーヌエスプレッソを混ぜ、穴なしスチーム調理容器に入れ、調理プロセス1に示すように加熱する。

卵、卵黄、ブラウンシュガーを一緒に泡立て、上記の熱いモカミルクをかき混ぜながらゆっくりと加える。フランの混ぜ合わせをざるを通しながらスフレ用ラムカンに注ぎ、ふたをして庫内のラックに置き、調理プロセス2に示すように調理する。

スフレ用ラムカンを庫内から取り出し、冷ます。

モカフランを皿の上に置き、コーヒーリキュールを振りかけ、ラズベリーを飾って出来上がり。

設定

調理プロセス1

温度: 100 °C

調理時間: 5分

調理プロセス2

温度: 100 °C

調理時間: 20分

ヒント

スフレ用ラムカンの代わりに、カップを使うこともできます。



クワルクダンプリング

10 人分 | 合計所要時間: 50 分 + 冷蔵 60 分

材料

クワルクダンプリングの材料:

バター 200 g
アイシングシュガー 大さじ 1
ラム酒 大さじ 1
レモンの皮 小さじ 1 | すりおろし
クワルク (ドイツのフレッシュチーズ。低脂肪のもの) 750 g
卵 (中) 2 個
パン粉 180 g
塩 ひとつまみ

パン粉の材料:

バター 150 g
パン粉 250 g

型に塗る用:

バター 大さじ 1

アクセサリー:

穴あきスチーム調理容器

つくり方

ボウルに、バター、アイシングシュガー、ラム酒、レモンの皮を入れ、ふわりとするまで混ぜる。

クワルク、卵、パン粉、塩を加えてよく混ぜる。

クワルクの混ぜ合わせをを少なくとも1時間冷やす。

自動プログラムを開始する、または(手動設定の場合は)オープン庫内を予熱する。

クワルクの混ぜ合わせを、20個のだんごの形にする。穴あきスチーム調理容器にバターを塗り、クワルクのダンプリングを中に置き、調理する。

フライパンでバターを加熱し、パン粉を入れる。パン粉を絶えずかき混ぜながら、黄金色になるまであぶる。

パン粉をダンプリングの上からふりかけて、出来上がり。

設定

自動プログラム

デザート | クォーク ダンプリング

プログラム所要時間: 25 分

手動設定

調理モード: スチーム調理

温度: 95 °C

調理時間: 25 分



クワルクダンプリング

クワルクスフレ

8人分 | 合計所要時間: 30-35分

材料

材料:

クワルク(ドイツのフレッシュチーズ。脂肪 20 %のもの) 280 g

卵(中) 4個

レモンの皮 小さじ1 | すりおろす

砂糖 80 g

容器に使う材料:

バター 大さじ1

砂糖 大さじ1

アクセサリー:

スフレ用ラムカン 8つ

ラック

つくり方

卵の卵黄と卵白を分け、卵白は後で使うためにとっておく。クワルクを卵黄と混ぜ、レモンの皮を加える。

卵白と砂糖を固くなるまで泡立て器で混ぜ、クワルクの混ぜ合わせの中に入れる。

ラムカンにバターを塗り、砂糖をふりかける。クワルクの混ぜ合わせを加え、庫内のラックにのせ、調理する。

設定

温度: 90 °C

調理時間: 20-25分

ヒント

スフレ用ラムカンの代わりに、カップを使うこともできます。



マルメロのムース

5人分 | 合計所要時間: 35分 + 冷却に12時間

材料

材料:

マルメロ 600g | さいの目切り
レモン 1個 | 果汁のみ
白い板ゼラチン 4枚
バニラシュガー 8g
グラニュー糖 50g
サワークリーム 100ml
生クリーム(濃厚) 250ml

ガーニッシュの材料:

マルメロゼリー(またはジャム)
小さじ5
ホワイトチョコレート 50g | 削る

アクセサリ:

穴あきスチーム調理容器
ざる
ハンドブレンダー

作り方

マルメロの果肉とレモン果汁を混ぜる。穴あきスチーム調理容器に入れ、柔らかくなるまで調理する。

板ゼラチンを冷水に浸す。マルメロを滑らかになるまでハンドブレンダーでピューレし、好みでざるで濾す。バニラシュガーと砂糖で味付けする。ゼラチンを絞り、温かいマルメロ混ぜ合わせに溶かす。サワークリームを混ぜ込む。それを冷蔵庫に入れ、固まり始めた頃に取り出す。

生クリームを固くなるまで泡立て、混ぜ合わせの中に混ぜ入れる。

マルメロのムースを冷蔵庫に一晩入れておく。

クネルの形(スプーンですくった形)にしてお皿に載せる。

マルメロゼリー(またはジャム)を添え、上にホワイトチョコレートをちりばめて出来上がり。

設定

温度: 100°C

調理時間: 10分



マルメロのムース

洋ナシの赤ワインポシェ

4人分 | 合計所要時間: 45分 + 冷却に12時間

材料

赤ワインリカーの材料:

オレンジ(できればノーワックス) 1個 | 果汁と細く切った皮 2-3本

赤ワイン(辛口) 500 ml
ブラウンシュガー 60 g
シナモン(粉) 小さじ ¼

バニラクリームの材料:

砂糖 75 g
バニラ棒 1本 | 種のみ
生クリーム(濃厚) 50 ml

洋ナシの材料:

洋ナシ(堅め) 4個

仕上げの材料:

マスカルポーネチーズ 250 g
クワルク(ドイツのフレッシュチーズ。低脂肪のもの) 100 g

アクセサリ:

穴なしスチーム調理容器 2つ

つくり方

オレンジ果汁、赤ワイン、ブラウンシュガー、シナモン、オレンジの皮を穴なしスチーム調理容器に入れ、調理プロセス1に示すように加熱する。

バニラクリームを作るために、砂糖、バニラの種、生クリームを穴なしスチーム調理容器の中で混ぜる。

洋ナシの皮をむき、茎は残す。赤ワインリカー全体にナシを入れる。

スチーム調理容器2つ(バニラクリームのもの、赤ワインリカーと洋ナシのもの)を、調理プロセス2に示すように調理する。

調理後、バニラクリームを庫内から取り出し、冷ます。

ワインの混ぜ合わせの中の洋ナシを一度ひっくり返し、調理プロセス3に示すように柔らかくなるまでポシェする。

ポシェが終わったら、オレンジの皮を赤ワインリカーから取り除く。赤ワインリカーに漬けた洋ナシと、バニラクリームをそれぞれ冷蔵庫で一晩寝かせる。

食べる前に、マスカルポーネとクワルクをバニラクリームに混ぜる。洋ナシに適量の赤ワインリカーをふりかけ、バニラクリームを添えて出来上がり。

設定

調理プロセス1

温度: 100 °C

調理時間: 5分

調理プロセス2

温度: 100 °C

調理時間: 8分

調理プロセス3

温度: 100 °C

調理時間: 8分



洋ナシの赤ワインポシェ

トゥリークルタルト

6人分 (ポウルまたはラムカン) | 合計所要時間: 使用する型により 70-120分

材料

型に塗る用:

バター 大さじ 1

プディングの材料:

Golden syrup (イギリスの糖蜜)

大さじ 3

薄力粉 125 g

ベーキングパウダー 5 g

バター 125 g | 常温で柔らかくする

卵 (中) 3 個

上白糖 125 g

モラセス (black treacle) 大さじ 1

Golden syrup (イギリスの糖蜜)

大さじ 3

アクセサリ:

大きなプディングベース

(1 リットル) 1 個

ラムカン (150 ml) 6 個

ベーキングシート

アルミホイル

料理糸

穴なしスチーム調理容器

作り方

プディングベースまたはラムカンにバターを塗る。Golden syrupを加える。

大きなポウルに小麦粉とベーキングパウダーをふり入れ、バター、卵、上白糖、Golden syrup を加え、滑らかになるまで2分間かき混ぜ、プディングベースまたはラムカンに注ぐ。スプーンの底でならす。

ベーキングシートを、プディングベースより大きな円1つに切る。ラムカンの場合はラムカンより大きな円をいくつか切る。円を四つ折りにして折り目をつけ、プディングベース/ラムカンの上に置く。アルミホイルをかぶせ、プディングベース/ラムカンの縁に沿って折り下げ、料理糸で固定する。

プディングベース/ラムカンを穴なしスチーム調理容器に入れ、調理する。

ナイフを使って、プディングを容器の内壁から緩める。温かいデザートプレートにひっくり返して出し、Golden syrup をかける。

すぐにサーブする。

設定

自動プログラム

デザート | トゥリークルタルト |

ひとつの大きなもの/いくつかの小さいもの

プログラム所要時間:

プディングベースの場合: 90分

ラムカンの場合: 40分

手動設定

調理モード: スチーム調理

温度: 100°C

調理時間:

プディングベースの場合: 90分

ラムカンの場合: 40分



クルミとチョコレートの プディング

8人分 | 合計所要時間: 65-70分

材料

プディングの材料:

ダークチョコレート 100 g

卵(中) 5個

バター 80 g

砂糖 80 g

バニラシュガー 8 g

クルミ(粉) 80 g

パン粉 80 g

容器に使う材料:

バター 大さじ1

アイシングシュガー 大さじ1

アクセサリー:

スフレ用ラムカン 8つ

ラック

つくり方

チョコレートを溶かし、卵の卵黄と卵白を分ける。卵白は後で使うのでとっておく。バター、砂糖、バニラシュガーをふわりとするまでクリーム状にし、卵黄を加えてかき混ぜる。

そこに冷めたチョコレート、クルミ、パン粉を混ぜ入れる。

卵白を固くなるまでさっと混ぜ、上記の混ぜ合わせの中に混ぜ入れる。

ラムカンにバターを塗り、アイシングシュガーをふりかける。

混ぜ合わせをラムカンに注ぎ、庫内のラックの上に置き、調理する。

設定

温度: 90 °C

調理時間: 30分

ヒント

スフレ用ラムカンの代わりに、カップを使うこともできます。



クルミとチョコレートの プディング

保存・その他

ミーレのスチームクッカーは、多様な機能、付加的な用途によってその真価を発揮します。冷凍する前に、あるいは保存のために、食材を湯通ししたいときには貴重な助っ人となってくれます。また、冷凍した食材を優しく解凍するのにも適しています。そして、調理済みの食材を再加熱するときは、短時間で優しく食材を再生させるという才能を発揮します。

ミーレスチームクッカーでの 保存

178

保存のプロセスは、さまざまな種類の食材の維持・保管のために使用されます。果物や野菜は保存に適しています。収穫量の多い家庭菜園を持つ人、大家族、人と家に呼ぶのが好きな人などは、保存の利点を知っています。果物と野菜は、旬のうちに保存すると、ほとんどのビタミンとミネラルが保持され、また価格が一番安いという意味で理想的です。そうしておく、後からそれを買う必要がなくなり、必要なときに家族やゲストに提供できます。保存により、時間とともに食材を劣化させる生化学的および微生物学的プロセスが抑制されたり、停止されたりすることさえあります。つまり保存は、正しく行われたときは食材の風味を保持し、保存期間を延ばします。

瓶詰め

傷やつぶれのない、新鮮で状態の良い食材のみを使用してください。

瓶

消毒済みの瓶やアクセサリだけを使います。キャップをひねって開けるタイプや、ゴムパッキン付きのガラスのフタある瓶を使うことができます。保存のプロセスが均等に行えるよう、すべての瓶が同じ大きさであることを確認してください。詰める作業が終わったら、きれいな布と熱湯でガラス瓶の縁をきれいにしてから瓶を密閉します。

果物

傷んだ果物を取り除き、完全に洗い、乾燥させます。ベリー類はとても繊細で簡単に押しつぶれるため、慎重に洗浄する必要があります。必要に応じて、皮、茎、芯、種を取り除きます。リンゴなどの大きな果物は切ってから使いましょう。プラムやアンズのように種がある果物は、種をとらない場合はフォークや串のようなもので数か所、刺しておくことで破裂を防ぐことができます。

野菜

野菜類は洗って切ってください。野菜は保存の前に湯通しするときれいな色が保てます。「ミーレスチームクッカーでの湯通し」参照。

詰めかた

瓶詰めの際には、あまり詰めすぎず、少なくとも上から3 cmは空けて入れます。食材を押しこむと、細胞壁が破壊されてしまいます。隙間なく入るように、布の上で軽くトントンと落とします。瓶に液体を入れます。食材が浸るようにしてください。果物には砂糖水を、野菜にはお酢か、食塩水を使用します。

ヒント

電源を切った後も中にガラス瓶を30分程置くと余熱も利用できます。それから瓶に布をかぶせて24時間ほどかけて冷まします。

手順

- ラックを一番低い棚位置に置きます。
- 瓶(すべて同じ大きさ)をラックに置きます。瓶同士は必ず離してください。

ミーレスチームクッカーでの 保存

180

食材	温度 (° C)	調理時間* (分)
ベリー類		
フサスグリ	80	50
セイヨウスグリ	80	55
クランベリー	80	55
種のある果物		
サクランボ	85	55
ミラベル	85	55
プラム	85	55
桃	85	55
西洋スモモ	85	55
種のある果物		
リンゴ	90	50
アップルソース	90	65
マルメロ	90	65
野菜		
豆	100	120
ソラ豆	100	120
ピクルス		55

* 数値は 1 リットルの瓶に対してのものです。1/2 リットルの瓶の場合、合計時間を15分減らします。1/4 リットルの瓶の場合、合計時間を20分減らします。

ミーレスチームクッカーでの 果汁の抽出

スチームクッカーは、ベリーやサクランボなどのやわらかい果物からの果汁の抽出に使うことができます。果汁を抽出するとき、熟れた果実からはより多くの果汁が搾れます。また、熟れた果実からはより濃厚な果汁が搾り取れます。

準備

果物を選び、洗います。傷んだ部分を取り除きます。ブドウやサクランボの茎は苦いので取り除きます。ラズベリーなどの茎は取り除く必要はありません。

ヒント

苦い果物と苦くない果物を混ぜると、丸みのある味になります。砂糖を加えることにより、より濃厚な味になり果汁の抽出量も増えます。搾る数時間前に砂糖を果物にふりかけて甘さを染み込ませてください。甘い果実には1 kgあたり50～100 gの砂糖を、酸味の多い果実には100～150 gの砂糖をおすすめします。すぐ飲まずに保存する場合は、温かいうちに消毒済みの瓶に入れ、すぐに消毒済みのキャップを閉めます。

手順

- 準備した果物を穴あきスチーム調理容器に入れます。
- その下に穴なしスチーム調理容器やユニバーサルトレイを敷いて果汁を集めます。

設定

温度：100 °C
調理時間：40-70分

ミーレスチームクッカーでの 果汁の抽出

182

果汁の抽出	温度 (° C)	調理時間 (分)
柔らかい果物		
ベリー類など	100	40-70
身のしまった果物		
リンゴや洋ナシなど	120	30-45
硬い果物		
マルメロなど	120	40-50

ミーレスチームクッカーでの 解凍

冷凍は最も自然で、おそらく最も便利な食材の保存方法です。食材を冷凍すると、ビタミンの損失は最小限に抑えられ、ミネラルは完全に保持されます。微生物は凍結で完全には不活性化しないため、冷凍した食材は冷凍庫から取り出したらすぐに調理し消費する必要があります。食材の種類とサイズにより、凍ったまま調理できたり、部分的または完全に解凍してから調理できたりします。解凍にも、スチームクッカーの優しいアプローチがとても役立ちます。「解凍」プログラムを選択します(モデルによる)。解凍の早見表に従って、温度と時間を設定します。食材を立てると、熱が均等に伝わります。

注意点：

- 解凍には、なるべく浅い皿を使用してください。プロセスを大幅にスピードアップするのに役立ちます。
- 冷凍するときは、食材を小さくて使いやすい大きさにします。複数の小さな食材は、一つの大きな食材よりも常に優しく速く解凍できます。
- 似た大きさや性質をもつ複数点の冷凍食材(例：鶏モモ肉数本)は、個別に冷凍したものであれば、一点の冷凍食材と温度設定や解凍時間を変えることなく、同時に解凍することができます。
- 解凍する前に食材を袋から出し(例外：パンやベーキングしたものは袋に入れたまま)、平らな皿または浅いスチーム調理容器に載せます。
- 途中で食材を裏返し、ばらしてもよいでしょう。これは、解凍するものが分厚い場合(例：肉のかたまり)に、特に必要です。
- 解凍時間が終了したら、食材を室温でしばらく寝かせておきます。この待ち時間(早見表参照)は、食材が中まで完全に解凍するために必要です。

ミーレスチームクッカーでの 解凍

解凍する食材	重さ (グラム)	温度 (° C)	解凍時間 (分)	待ち時間 (分)
牛乳/乳製品				
スライスチーズ	125	60	15	10
クワルク	250	60	20-25	10-15
生クリーム	250	60	20-25	10-15
ソフトチーズ	100	60	15	10-15
果物				
アップルソース	250	60	20-25	10-15
切ったリンゴ	250	60	20-25	10-15
アンズ	500	60	25-28	15-20
イチゴ	300	60	8-10	10-12
ラズベリー/フサスグリ	300	60	8	10-12
サクランボ	150	60	15	10-15
桃	500	60	25-28	15-20
プラム	250	60	20-25	10-15
セイヨウスグリ	250	60	20-22	10-15
野菜				
例：ケール、ホウレンソウ等 かたまりで冷凍された野菜	300	60	20-25	10-15
魚				
魚の切り身	400	60	15	10-15
ニジマス	500	60	15-18	10-15
ロブスター	300	60	25-30	10-15
エビ(小)	300	60	4-6	5
肉				
ローストされた肉	薄切り	60	8-10	15-20
挽肉	250	50	15-20	10-15
	500	50	20-30	10-15

解凍する食材	重さ (グラム)	温度 (° C)	解凍時間 (分)	待ち時間 (分)
グヤーシュ	500	60	30-40	10-15
	1000	60	50-60	10-15
レバー	250	60	20-25	10-15
野ウサギの背肉	500	50	30-40	10-15
シカの背肉	1000	50	40-50	10-15
カツレット、バラ肉、ソーセージ	800	60	25-35	15-20
鳥肉				
鶏肉	1000	60	40	15-20
鶏モモ肉	150	60	20-25	10-15
チキンカツレット	500	60	25-30	10-15
七面鳥のモモ肉	500	60	40-45	10-15
調理済み食品				
肉、野菜、付け合わせ	480	60	20-25	10-15
スープ、シチュー	480	60	20-25	10-15
ベーキング				
パイ生地のもの	-	60	10-12	10-15
イースト生地のもの	-	60	10-12	10-15
ケーキ	400	60	15	10-15
ロールパン、パン				
ロールパン	-	60	30	2
ライ麦パン(スライス)	500	60	75	20
	250	60	40	15
	125	60	20	10
全粒パン(スライス)	250	60	65	15
食パン(スライス)	150	60	30	20

ミーレスチームクッカーでの湯通し

186

湯通しは、野菜や果物の保存の準備をする方法です。短時間の熱処理をすることにより、植物由来の食材に含まれる酵素の働きが止まり、ビタミンの損失だけでなく、色や風味の変化が防止されます。湯通し後に加熱調理が進んでしまわないよう、湯通し後すぐに氷水で冷やす必要があります。

方法：

野菜や果物は余分な部分を切り取って洗い、大きなものは切ります(カリフラワー・ブロッコリーは小房に分け、西洋ネギ・ニンジン・コールラビはスライス)。それらを穴あきスチーム調理容器に入れます。温度が100 ° Cの場合、湯通し時間はすべての食材で約1分です。湯通ししたらすぐに冷水に入れて冷やします。

湯通しに適した食材：

リンゴ、アンズ、洋ナシ、桃、カリフラワー、豆(緑または黄色)、ブロッコリー、エンドウ豆、ケール、コールラビ、ニンジン、アスパラガス、ほうれん草、西洋ネギ

湯通しに適さない食材：

ベリー類、ハーブ類

ミーレスチームクッカーでの 温め直し

温め直しは、穴あきまたは穴なしスチーム調理容器、あるいはお皿のまま行えます。料理を出すお皿で温め直しをすると、同時にお皿自体が温まり、温度を保つのに役立つという利点があります。温め直しの時間は、お皿の種類によって変わります。

ソースが料理の一部であるグヤーシュなどを除き、ソースは別途温め直しすることをお勧めします。

食材	調理時間(分)* 100° Cで
野菜	
ニンジン、カリフラワー、コールラビ、豆など	6-7
付け合わせ料理	
パスタ、米など	3-4
ジャガイモ(縦2等分)	12-14
ダンプリング	15-17
肉および鳥肉	
例：薄切り肉のロースト(厚さ 1½ cm)	5-6
ルラード(薄切り)	5-6
グヤーシュ	5-6
ラム肉のシチュー	5-6
ミートボール	13-15
チキンカツレツ	7-8
七面鳥のエスカロップ(薄切り)	7-8
魚	
魚の切り身(厚さ2 cm)	6-7

ミーレスチームクッカーでの 温め直し

188

食材	調理時間(分)* 100°Cで
魚の切り身(厚さ3 cm)	7-8
ワンプレート料理	
トマトソースのスパゲッティなど	13-15
豚肉のロースト、ジャガイモ、野菜	12-14
肉詰めピーマン(2等分)、米	13-15
チキンフリカッセ、米	7-8
野菜スープ	2-3
クリームスープ	3-4
コンソメ	2-3
シチュー	4-5

* 食材をお皿に載せた場合の調理時間です。食材を深皿でカバーし、食器にスチームが凝縮しないようにします。

ミーレスチームクッカーでの調理

食材の調理時間は、鮮度、サイズ、産地、必要な調理加減など、さまざまな要素に左右されます。果物や野菜は、サイズや切り分け方が大きく異なる可能性があるため、平均的なサイズと平均的な調理加減(アルデンテ)を想定しました。豆類に関しては、種類によってはさまざまな方法でさらに調理加減を進めることができます。エンドウ豆、豆、レンズ豆の調理時間は、中まで火が通りつつ、形は崩れない程度の調理加減を想定しています。

早見表の調理時間はあくまでも目安です。はじめのうちは、短い方の時間で調理することをお勧めします。様子を見て、必要ならさらに調理してみてください。調理時間は、設定温度に達してから開始されます。

食材	スチームクッカー		スチーム調理容器	
	温度 (°C)	調理時間 (分)	穴あき スチーム調理容器	穴なし スチーム調理容器
野菜				
アーティチョーク	100	32-38	•	
カリフラワー(丸ごと)	100	27-28	•	
カリフラワー(房)	100	8	•	
サヤインゲン	100	10-12	•	
ブロッコリー(房)	100	3-4	•	
ニンジン(刻んだもの)	100	6	•	
小さいニンジン(丸ごと)	100	7-8	•	
小さいニンジン(半分に切ったもの)	100	6-7	•	
小さいニンジン(刻んだもの)	100	4	•	
チコリー(半分に切ったもの)	100	4-5	•	
白菜(刻んだもの)	100	3	•	
エンドウ豆	100	3	•	
スナップエンドウ	100	5-7	•	

ミーレスチームクッカーでの調理

食材	スチームクッカー		スチーム調理容器	
	温度 (°C)	調理時間 (分)	穴あき スチーム調理容器	穴なし スチーム調理容器
フェネル(半分に切ったもの)	100	10-12	•	
フェネル(細切り)	100	4-5	•	
ケール(刻んだもの)	100	23-26	•	
ジャガイモ(硬め、皮なし、丸ごと)	100	27-29	•	
ジャガイモ(硬め、皮なし、半切り)	100	21-22	•	
ジャガイモ(硬め、皮なし、4つ切り)	100	16-18	•	
ジャガイモ(やや硬め、皮なし、丸ごと)	100	25-27	•	
ジャガイモ(やや硬め、皮なし、半切り)	100	19-21	•	
ジャガイモ(やや硬め、皮なし、4つ切り)	100	17-18	•	
ジャガイモ(やわらかい、皮なし、丸ごと)	100	26-28	•	
ジャガイモ(やわらかい、皮なし、半切り)	100	19-20	•	
ジャガイモ(やわらかい、皮なし、4つ切り)	100	15-16	•	
新ジャガ(硬め)	100	30-32	•	

食材	スチームクッカー		スチーム調理容器	
	温度 (°C)	調理時間 (分)	穴あき スチーム調理容器	穴なし スチーム調理容器
コールラビ(棒状に切ったもの)	100	6-7	•	
カボチャ(サイの目切り)	100	2-4	•	
トウモロコシ(軸つき)	100	30-35	•	
フダンソウ(刻んだもの)	100	2-3	•	
パプリカ(さいの目切り/千切り)	100	2	•	
マッシュルーム	100	2	•	
西洋ネギ(スライス)	100	4-5	•	
西洋ネギ(縦に2等分)	100	6	•	
ロマネスコ(丸ごと)	100	22-25	•	
ロマネスコ(房)	100	5-7	•	
芽キャベツ	100	10-12	•	
ビーツの根(丸ごと)	100	53-57	•	
赤キャベツ(刻んだもの)	100	23-26	•	
キクゴボウ(丸ごと)	100	9-10	•	
根セロリ(棒状に切ったもの)	100	6-7	•	
グリーンアスパラガス	100	7	•	

ミーレスチームクッカーでの調理

食材	スチームクッカー		スチーム調理容器	
	温度 (°C)	調理時間 (分)	穴あき スチーム調理容器	穴なし スチーム調理容器
白アスパラガス	100	9-10	•	
ホウレンソウ	100	1-2		•
ポイントッドキャベツ(刻んだもの)	100	10-11	•	
セロリ(刻んだもの)	100	4-5	•	
スウェーデンカブ(刻んだもの)	100	6-7	•	
白キャベツ(刻んだもの)	100	12	•	
サボイキャベツ(刻んだもの)	100	10-11	•	
ズッキーニ(輪切り)	100	2-3	•	
豆類				
豆(水でもどしていないもの、豆と水の割合1:3)				
金時豆	100	130-140		•
小豆	100	95-105		•
黒豆	100	100-120		•
ピント豆	100	115-135		•
白インゲン豆	100	80-90		•
豆(水でもどしたものの、水に浸った状態)				
金時豆	100	55-65		•
小豆	100	20-25		•
黒豆	100	55-60		•
ピント豆	100	55-65		•
白インゲン豆	100	34-36		•

食材	スチームクッカー		スチーム調理容器	
	温度 (°C)	調理時間 (分)	穴あき スチーム調理容器	穴なし スチーム調理容器
エンドウ豆類(水でもどしてないもの、豆と水の割合1:3)				
黄色エンドウ豆	100	110-130		•
グリーンピース	100	60-70		•
エンドウ豆類(水でもどしたものを、水に浸した状態)				
黄色エンドウ豆	100	40-50		•
グリーンピース	100	27		•
レンズ豆(水でもどしてないもの、豆と水の割合1:2)				
茶レンズ豆	100	13-14		•
赤レンズ豆	100	7		•
果物				
切ったリンゴ	100	1-3		•
洋ナシぶつ切り	100	1-3		•
サクランボ	100	2-4		•
ミラベル	100	1-2		•
ネクタリン/桃(切ったもの)	100	1-2		•
プラム	100	1-3		•
カリン角切り	100	6-8		•
切ったルバーブ	100	1-2		•
セイヨウスグリ	100	2-3		•
鶏卵				
卵(M、半熟)	100	4	•	
卵(M、半熟と固ゆでの間)	100	6	•	
卵(M、固ゆで)	100	10	•	

ミーレスチームクッカーでの調理

食材	スチームクッカー		スチーム調理容器	
	温度 (°C)	調理時間 (分)	穴あき スチーム調理容器	穴なし スチーム調理容器
卵 (L、半熟)	100	5	•	
卵(L、半熟と固ゆでの間)	100	6-7	•	
卵 (L、固ゆで)	100	12	•	
その他				
チョコレートを溶かす	65	20		•
野菜の湯通し	100	1	•	
果物の湯通し	100	1	•	
玉ねぎを蒸す	100	4		•
ベーコンの脂抜き	100	4		•
液体の温め直し(カップ/マグ)	100	2		•
ヨーグルトを作る(瓶)	40	300	•	
イースト生地の発酵(スチーム調理容器/ポウル)	40	15以上	•	
トマトの皮むき	95	1	•	
パプリカの皮むき	100	4	•	
おしぼりの温め	70	2	•	
はちみつをやわらかくする	60		•	
リンゴの保存	50	5	•	
ロワイヤル (Eierstich)	100	4		•

食材	スチームクッカー		スチーム調理容器	
	温度 (°C)	調理時間 (分)	穴あき スチーム調理容器	穴なし スチーム調理容器
穀類 (穀類：水の割合)				
アマランサス (1:1.5)	100	15-17		•
ブルグア(1:1.5)	100	9		•
青麦、全粒(1:1)	100	18-20		•
青麦、粗挽き(1:1)	100	7		•
オート麦、全粒 (1:1)	100	18		•
オート麦、粗挽き (1:1)	100	7		•
キビ、アワ、ヒエ など穀粒(1:1.5)	100	10		•
ポレンタ(1:3)	100	10		•
キヌア(1:1.5)	100	15		•
ライ麦、全粒(1:1)	100	35		•
ライ麦、粗挽き (1:1)	100	10		•
小麦、全粒(1:1)	100	30		•
小麦、粗挽き(1:1)	100	8		•
ダンプリング				
スイートスチーム ダンプリング	100	30	•	
イーストダンプリ ング	100	20	•	
袋入りレトルトポ テトダンプリング(水で覆う)	100	20		•

ミーレスチームクッカーでの調理

食材	スチームクッカー		スチーム調理容器	
	温度 (°C)	調理時間 (分)	穴あき スチーム調理容器	穴なし スチーム調理容器
袋入りレトルトクヌーデル(水で覆う)	100	18-20		•
パスタ				
タリアッテッレ(水で覆う)	100	14		•
ビーフン(水で覆う)	100	8		•
米(米：水の割合)				
バスマティライス(1:1.5)	100	15		•
パーボイルドライス(1:1.5)	100	23-25		•
玄米(1:1.5)	100	26-29		•
ワイルドライス(1:1.5)	100	26-29		•
短粒米(穀類：水の割合)				
ブディングライス(1:2.5)	100	30		•
リゾット(1:2.5)	100	18-19		•
増粘剤				
ゼラチン		1		•
プールマニエ	100	3		•
サゴ				
一度かき混ぜる	100	20		•
かき混ぜない	-	-		•

食材	スチームクッカー		スチーム調理容器	
	温度 (°C)	調理時間 (分)	穴あき スチーム調理容器	穴なし スチーム調理容器
魚と甲殻類				
ウナギ	100	5-7	●	
パーチ切り身	100	8-10	●	
エビ		3	●	
タイ切り身	85	3	●	
マス 250 g		10-13	●	
クルマエビ		3	●	
オヒョウ切り身	85	4-6	●	
ホタテ貝		5	●	
タラ切り身	100	6	●	
鯉 1.5 kg	100	18-25	●	
クルマエビ(大)		4	●	
鮭切り身	100	6-8	●	
鮭ステーキ	100	8-10	●	
ニジマス	100	14-17	●	●
ヨーロッパアカザ エビ	95	10-15	●	
ムラサキ貝		12	●	●
バス切り身	85	3	●	
メヌケ切り身	100	6-8	●	
コダラ切り身	100	4-6	●	
カレイ切り身	85	4-5	●	
アンコウ切り身	85	8-10	●	
シタビラメ切り身	85	3	●	
イシビラメ切り身	85	5-8	●	

ミーレスチームクッカーでの調理

食材	スチームクッカー		スチーム調理容器	
	温度 (°C)	調理時間 (分)	穴あき スチーム調理容器	穴なし スチーム調理容器
マグロ切り身	85	5-10	•	
ハマグリ		4	•	•
ザンダー切り身	85	4	•	
肉とソーセージ				
モモ肉ステーキ(水で覆う)	100	110-120		•
ウインナー		6-8	•	•
アイスバイン	100	135-145		•
鶏胸肉	100	8-10	•	•
豚すね肉	100	105-115		•
リブ肉(水で覆う)	100	110-120		•
仔牛肉の薄切り	100	3-4	•	
ガモンハムのスライス	100	6-8	•	•
ラム肉のシチュー	100	12-16		•
七面鳥のルラード(巻き肉)	100	12-15	•	
七面鳥のエスカロップ(薄切り)	100	4-6	•	•
プーラルド(肥育鶏)	100	60-70		•
牛バラ肉(水で覆う)	100	130-140		•
牛肉グヤーシュ	100	105-115		•
鶏肉丸ごと(水で覆う)	100	80-90		•
牛ウチモモ肉	100	110-120		•
仔牛肉ソーセージ		6-8	•	•

レシピ索引

200

甘い蒸しダンプリングとあんず甘煮	146	鶏肉のスープ	126
アンコウのポルチーニソースがけ	78	鶏むね肉とドライトマト	86
イーストダンプリング	148		
ウィーン風ランプ (牛肉シルバーサイド)	114	ニョッキ	32
オーストラリア風かぼちゃスープ	130	ニンジンスープのクリーム	132
		ニンジンとエシャロット	48
カスタードプディング (キャラメルクリーム)	152	ハッシュドビーフ	104
かぼちゃのリゾット	44	春野菜スープ	136
キャセロール(牛煮込み)	106	パンのダンプリング	60
牛ウチモモ肉 リンゴとホースラディッシュソース	112	ピラフ	50
牛ヒレ	100	豚肉メダリオンのマッシュルームとリンゴ添え	110
牛ヒレ肉のポシェ 野菜添え	102	フェタチーズのズッキーニ巻	56
キュウリの煮込み	58	フェネルのクルミヴィネグレットソースがけ	26
ギリシャ風トマト	62	フェネルの野菜盛り	28
グヤーシュスープ	124	フムス	34
クリスマスプディング	142	ベーコン入りベークドポテト	36
クルミとチョコレートのプディング	174	ポテトスープ	128
クレマカタラーナ	144	ポテトスフレ	42
クワルクダンプリング	164	ポテトダンプリング	38
クワルクスフレ	166		
仔牛ヒレ肉 ハーブ添え	90	マグロのトマトライス添え	80
		マスの白ワイン風味	72
サーモンと西洋ネギの白ワインソース添え	74	マッシュポテト	40
魚のシチュー	122	マッシュルームイーストダンプリング	
サマープディング	140	カボチャソース添え	52
サヤインゲンとラム肉のシチュー	120	マルメロのムース	168
七面鳥の胸肉 詰め物入り	98	ミートボールと白菜	84
スイス風ポレンタ	54	ミートライスの鍋	134
ズッキーニの詰め物	64	ムール貝のソースあえ	76
スティッキーデーツプディング	154	モカフラン	162
セモリナスフレ	150	桃入り魚カレー	70
ソシソン(サラミ)	108		
		野菜スフレ	30
鯛の野菜添え	68	野菜のアンティパスト	20
チェリーの甘煮 アマレット入り	156	洋ナシの赤ワインポシェ	170
チキンストロガノフ バブリカ添え	88	洋ナシのポシェ	158
チンゲン菜詰め点心	24		
ティカマサラとライス	116	ライムチーズケーキ	160
トゥリークルタルト	172	ラム肉の煮込みとブルーーン	94

ラムロインとさやいんげん	96
りんご入り赤キャベツ煮	22
レンズ豆のサラダ	46
ロールキャベツ	92

編集:

Gütersloh工場
Bünde工場

レシピ開発:

Bünde工場 テストキッチン

写真:

Fotostudio Casa, Münster

スタイリング:

Renate Neetix, Bielefeld
Fotostudio Casa, Münster

フードスタイリング:

Renate Neetix, Bielefeld

企画・構成・制作:

Marketing Communications International
Miele Gütersloh

無断転載を禁じます。

© Miele & Cie. KG
Gütersloh

Änderungen vorbehalten

第1版
MMS 20-0586
Mat.-Nr. 11157170 (07/20)