



Cooking-recipe

「IHクッキングヒーターの日」調理実演会

【天ぷら盛り合わせ】

<材 料> 2人分

<作り方>

海老	中2尾
かぼちゃ	2cm
れんこん	2cm
さつまいも	2cm
しし唐辛子	2本
<天ぷら衣>	
冷水	2/3カップ
天ぷら粉	3/4カップ弱 (80g)

塩

天ぷら粉(打ち粉用)
揚げ油

①海老は尾だけ残し、殻をむき、背に極浅く切り込みを入れ背わたを除き、腹側に3~5箇所厚みの半分まで切り込みを入れて、海老を伸ばす。

②かぼちゃは、1cm厚さの半月切り、れんこんは皮をむいて1cm厚さの輪切りまたは半月切り、さつまいもは、皮付きのまま1cm厚さに切って、水に放つ。

③しし唐は、穴をあけておく。

④衣を作る。

天ぷら粉と冷水を混ぜ合わせ、ダマがなくなるまで軽く混ぜる。

⑤①②③に小麦粉をまぶし、④の衣をつけて170~180℃でからっと揚げる。

⑥塩でいただく。



IH POINT

- ・IHは油の温度復帰が早いので、一度にたくさん揚げることができ、カリッと仕上げることができます。
- ・鍋に材料を入れる時、火が出ないIHなら油の近くまで材料を持っていけるので、油はねを防ぎやすくなります。また、火が出ないので夏場でもたくさんの天ぷらを揚げても暑くなく、快適な環境で調理できます。

Cooking-recipe

「IHクッキングヒーターの日」調理実演会

【牛肉とキャベツのごま醤油炒め】

<材 料> 2人分

<作り方>

牛肉(スライス)	100g
キャベツ	3枚
パプリカ(赤)	1/8個
<牛肉下味>	
酒	大さじ1/2
醤油	大さじ1/2
生姜絞り汁	小さじ1/2
オリーブ油	
<ごま醤油>	
すりごま	大さじ2
醤油	大さじ2/3
砂糖	小さじ1強
煮出し汁	大さじ2・1/2

- ①すりごまに調味料を合わせ、ごま醤油を合わせておく。
- ②キャベツは1cm幅のざく切りにする。
パプリカは5mm幅の細切りにする。
- ③牛肉は一口大に切り下味をつけ、フライパンにオリーブ油を入れ、②と牛肉を炒める。
- ④火が通れば、①を加えさっと混ぜ合わせ、器に盛る。



IH POINT

- ・IHは高火力なので、野菜の旨みを逃がすことなく一気にシャキッと仕上げることができます。
- ・IHはフライパンの底面から均一に加熱できるので、焼きムラなくキレイに焼き上げることができます。
- ・高火力をキープするので、炒め物で鍋フリもできます。

Cooking-recipe

「IHクッキングヒーターの日」調理実演会

【チョコレートムース】

<材 料> 6個分

粉ゼラチン	4g
水	12cc
砂糖	10g
生クリーム	100cc
牛乳	100cc
チョコレート	80g
生クリーム	100cc
グランマルニエ	小さじ2
フルーツ	適宜
ミント	

<作り方>

- ①水に粉ゼラチンをふり入れふやかしておく。
- ②牛乳100cc、生クリーム100cc、砂糖を鍋に入れて温め、ふやかしたゼラチンを加えて余熱で溶かす。
- ③チョコレートは細かく刻み、ボールに入れて湯煎にかけ溶かしておく。
- ④溶かしたチョコレートに②を加えて混ぜ、漉して氷水に当てて少しとろみがつくまで冷やす。
- ⑤生クリーム100ccを7分立てにする。
- ⑥④に⑤の生クリーム、グランマルニエを加えて混ぜ、カップに入れて冷蔵庫で冷やし固める。好んで生クリームやフルーツを飾る。



IH POINT

・チョコレートの湯せんは、IHの保温機能～低温を使えば焦がさずキレイに溶かすことができます。