

Easy Cooking

『kitchen&gallery AMI』はかせなべ保温料理教室の
澤口春江先生に、はかせなべを使ったカンタンで
美味しいメニューのレシピをご紹介します。

Let's Cooking!!

- 1 大和芋・ジャガイモを5ミリ厚さに切り水にさらし温野菜(はかせなべで5分火にかけ、火からおろして5分)し、つぶしてAと混ぜ8等分します。
- 2 干し椎茸を戻してみじん切りし、人参もみじん切りしておきます。
- 3 あんの材料を合わせ調味料で煮た後、8等分します。
- 4 ①の衣の中に③のあんを入れ包み、※の順に衣をつけて160℃に熱した油で揚げます。
☆「はかせなべ」だと少ない油で短時間でカリッとあがります♪ 光熱費も節約できますよ!
- 5 ぎんあんを火にかけ片栗粉少々でとろみをつけ、器に1つずつ入れ、ぎんあんをかけ、青味を飾って完成です。



しんびき揚げ (8個分)

材料・調味料 (8個分)

- | | | | |
|-------|---|--------|---|
| 1衣 | ○大和芋(正味).....200g
○ジャガイモ(正味).....250g | 合わせ調味料 | ○酒.....小さじ2
○片栗粉.....小さじ1
○砂糖.....小さじ1
○塩.....小さじ1
○薄口醤油.....小さじ2 |
| A | ○片栗粉.....小さじ2
○塩.....小さじ1/3 | | |
| 2あん | ○鶏ひき肉.....100g
○干し椎茸.....1枚
○人参.....少々 | ※ | ①小麦粉.....大さじ3~
↓
②卵白.....1個分
↓
③しんびき粉.....適宜 |
| 3ぎんあん | ○だし汁.....1カップ強
○薄口醤油.....大さじ1
○砂糖.....小さじ2
○塩.....少々 | | |
| 青味 | ほうれん草・絹さや・三つ葉 | | |



煮る! 蒸す!
揚げる! 焼く!
カンタンにご飯まで炊けちゃう!
万能『はかせなべ』

【素材いきいき】

eco
はかせなべ

ひと煮立ちしたら
火からおろして『適温調理』!
素材そのもののおいしさが味わえます。



「はかせなべ」は加熱後、温められた鍋とスカート間の空気層と二重蓋の間の空気層によって鍋が保温されるため、ものを煮ることが出来ます。保温で料理をするからガス代が節約できて、栄養素もわずかに体に素材のおいしさをそのまま届けられます。



AMIなら定価の1割引で購入できます!

ECOはかせなべ各種+メッシュセットのお得なセットもございます。お気軽にお問い合わせ下さい。

はかせなべ保温料理教室 月曜日～土曜日 10:30～13:00 (不定休)

「はかせなべ」を使ったカンタンで本当に美味しい少人数の料理教室です。どなたでもお気軽にご参加いただけます。はかせなべをお持ちでない方も「はかせなべって何?」というお話し気分だけで1回だけの参加もOK。もちろんはかせなべの購入をムリにすすめるようなことはありません。1回の教室が4～5品で、その季節の食材を使ってバランスよく1回のお食事になるような献立になっています。

1回 ¥3,000 材料費込 入会金無
お食事のあとのコーヒーもついてます。
仲良しさん3人からなら新規の日で、
1～2人なら教室のある日にお入り下さい。

kitchen&gallery AMI

〒338-0001 さいたま市中央区上落合3-6-10
TEL/048-854-9684
10:30am.～1:00pm.はかせなべ保温料理教室
月曜日～土曜日/不定休
1:00pm.～6:00pm.ギャラリー・喫茶
毎月10～20日まで営業、1・8月休み



<http://www.kabuami.com/> (HPからも商品ご購入いただけます)



kitchen&gallery AMI はかせなべ料理研究家 澤口 春江
1992年に株式会社アミを設立、翌年よりはかせなべを使った料理教室を主宰。はかせなべのレシピ研究に邁進する日々。2009年12月に文芸社から「はかせなべで作る美味しいレシピ ばるえんのキッチンより」を出版。
「はかせなべで作る美味しいレシピ」 澤口 春江著/文芸社/定価1575円

