

# レッツ ほおん ちょうり LET'sトライ! 保温調理

## ほおんちょうり 保温調理 とは?

よねつ りようして りょうり しあ かねつ ふつとう なべ ひ お 余熱を利用して料理を仕上げるもので、加熱して沸騰させた鍋を火から下ろし、厚手の布や鍋帽子®などで、くるんで保温するだけでOK。(保温時間は、料理によって異なります。) 焦げ付きや吹きこぼれ、煮くずれの心配がなく、おいしく仕上がります。

\*「鍋帽子®」は全国友の会振興財団が商標登録しているものです。



## つつ 包むものは、どんなものが良いの?

あつて めの (つか 厚手の布 (バスタオルや使わなくなったベビー毛布、トレーナー、セーターなど) ならどんなものでもOK。バスタオルの場合は、お鍋を新聞紙でくるんでから包むと、保温効果が高いです。手作りの鍋帽子®や鍋布団、市販の鍋カバーも便利です。



## とくべつ 特別なお鍋が いるの?



いえ 家にあるどんなお鍋でもOKです。ただし、鍋の中に十分蒸気がある状態で保温することがポイントですので、具材とフタの間にある程度空間があるような大きさのお鍋を選びましょう。

## ちゅうい 注意することは?



なべぞこ あつ 鍋底が熱くなっていますので、必ず、鍋敷きを利用してください。また、夏場の保温は、2時間を限度に。

# ほおんちょうり 保温調理でごはんを炊こう!

ひとりぶん 1人分 267キロカロリー

## 材 料

こめ 2合  
みず 水  
かわ 乾いたお米の  
ようりょう 容量の1.2倍程度



## 作 り 方



- 1 こめ あら ぶん しんすい ふゆ すこ なが しんすい 米は洗って、30分ほど浸水させる (冬は少し、長めに浸水)。
- 2 ふつとう ちゅうび ふつとう よわび ぶん 沸騰するまで中火、沸騰したら弱火で5分。
- 3 ひ めの ほおんちょうり ぶん 火からおろして、布でくるんで保温調理 (15分)。
- 4 さつとかきまぜて、みずけ と 水気を飛ばす。



やさい

# 野菜たっぷりスープスパ

ひとりぶん  
1人分

やく  
約550キロカロリー

えんぶん  
塩分

2.9グラム

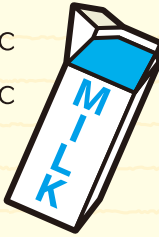


材  
ざい

りょう  
料

4  
にんぶん  
人分

- タマネギ 1/2個
- ジャガイモ 2個
- ニンジン 50g
- キャベツ(中) 1/3個
- シメジ 1パック
- 刻みニンニク
- ベーコン 100g
- ウインナ 100g
- スパゲティ 100g
- 牛乳 500cc
- 水 100cc
- 油 10cc



コンソメ 1個  
みそ 大さじ1  
しょう油 少々  
塩・こしょう



作  
つく

り

かた  
方

- ニンニクはみじん切り、タマネギ、ニンジン、ジャガイモ1個、キャベツの芯は薄く切る。
- ジャガイモ1個、ベーコン・ウインナは一口大に切る。
- シメジは1本づつほぐす。キャベツの葉はザク切りにする。
- 鍋に油を入れ、刻みニンニク、タマネギを入れ焦げないように炒める。
- ④の鍋に残りの野菜とベーコン、ウインナを入れ、野菜がしんなりする程度に炒め、半分に折ったスパゲティを加えてさらに少し炒める。
- 牛乳500cc、水1000cc、コンソメ1個、味噌大さじ1を入れ、強火にする。
- 沸騰したら、火を止め、布でくるんで保温し、20分以上おく。
- 食べる前に、塩・こしょうで味をととのえて、いただく。



# やわらかミルクゼリー

ひとりぶん  
1人分

118キロカロリー

えんぶん  
塩分

0.1グラム



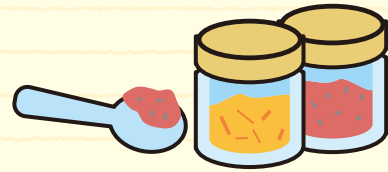
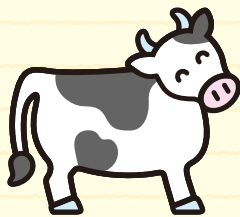
材  
ざい

ぎゅうにゅう 牛乳 1リットル  
さとう 砂糖 100g  
かりゅう 顆粒ゼラチン15g (3袋)

りょう  
料

ふやかさずに溶けるタイプのもの  
バニラエッセンス 少々  
この  
お好みのジャム

10  
人分



作  
つく

り

かた  
方

- 1 牛乳は口をあけない新しいものを使う。
- 2 小鍋に牛乳1カップと砂糖を入れて、煮立たせて、泡立て器で砂糖を溶かす。
- 3 砂糖が溶けたら、火を止めて、ゼラチンを入れ、泡立て器でよくかき混ぜて溶かす。
- 4 ③に牛乳1カップを加えてまぜ合わせてから、牛乳パックの口を開いて、茶こしをはめ、戻し入れる。
- 5 バニラエッセンスを数滴落とし、パックの口をしっかりとおさえて両手で持ち、きれいに混ぜるように、よく振る。
- 6 パックの口を大きめのクリップなどで止め、冷蔵庫に2時間位入れておく。  
(雪の季節は、パックをビニール袋で包んで、雪の中に入れて保冷調理。  
氷がたくさんある時は、クーラーボックスなどに氷を入れて冷やしてもOK。)
- 7 パックから、スプーンで、器にとりだし、ジャムをかける。





# ちくぜんに ちょうせん いりどり (筑前煮) に挑戦



ひとりぶん 1人分 やく 約209キロカロリー  
えんぶん 塩 ぶん 1.1グラム

材 ざい  
りょう 料 5  
にんぶん 人分

- |            |         |      |
|------------|---------|------|
| とり にく 鶏もも肉 | グラム     | 200g |
| ごぼう、       | ほん 1/3本 |      |
| にんじん 人参    | ほん 1/3本 |      |
| ゆでたけのこ     | グラム     | 130g |
| しいたけ       | まい 2枚   |      |
| こんにやく      | まい 1/3枚 |      |
| れんこん 蓮根    | グラム     | 100g |
| さやえんどう     | てきぎ 適宜  |      |



かえし 油

てきぎ 適宜  
おお 大さじ2



作 っ く  
り  
か た  
方

- 1 こんにやくは手でちぎり、からいりする。
- 2 ごぼう、人参、ゆでたけのこ、蓮根はひと口大の乱切りにする。しいたけは軸を取って、四つ割りにする。
- 3 鶏もも肉は、ひと口大に切る。
- 4 ①②③を油で炒め、かえし・水を入れ、アクをとりながら沸騰する程度の火加減にし、煮汁が材料にかかるように、落とし蓋をして、さらにフタをする。
- 5 蒸気が充分に出て、香りがしてきたらふきこぼれない程度の火加減にし、5分程度ゆでる。火からおろす直前は蒸気が充分に出る程度火を強くする(5秒程度)
- 6 ⑤を火からおろし、保温する。
- 7 食べる直前に具材を鍋から取り出し、煮汁を1/3程度残し、少し煮詰め、具材を戻し混ぜる。



## べんり ほんのうちようみりょう あると便利な万能調味料 かえし

や わ した どん すき焼きの割り下、丼ものたれ、煮魚・焼き鳥のたれなどのベースに、とても重宝します。

しょうゆ 醤油 1リットル  
みりん 1リットル  
さとう 砂糖 300g

作 っ く  
り  
か た  
方

ざいりょう ぜんぶなべ い ひ つ べ 材料を全部鍋に入れ、火を点け、砂糖が溶けたのを確認し、火を止める。(沸騰させないように気をつける。)