

VERMICULAR
FRYING PAN

Recipe Book

#24
DEEP

VERMICULAR
FRYING PAN

Recipe Book

#24
DEEP

Introduction

はじめに

毎日の料理作りで一番身近な調理道具といえるフライパン。鍋に並ぶ調理道具としてパーミキュラが目指したのは、「世界一、素材本来の旨みを凝縮させるフライパン」です。パーミキュラの卓越した技術により、これまでの常識を覆す、全く新しいフライパンが生まれました。「フライパンひとつでこんなに料理の味が変わるなんて…」という驚きとともに、パーミキュラフライパンの優れた品質や性能を実感できるレシピばかりを厳選して紹介します。



Contents

2 Introduction

はじめに

- 6 フライパンの各部の名称と特徴
- 7 フライパンの使用上の注意
- 9 フライパンのお手入れ方法
- 10 火加減について
- 11 基本の使い方

13 Part 1

バーミキュラ フライパンの
基本のレシピ

Basics

- 14 基本のレシピ 1
箸の止まらない野菜炒め
- 16 基本のレシピ 2
感動の目玉焼き
- 18 基本のレシピ 3
当たりの中華料理屋さんのチャーハン
- 20 基本のレシピ 4
絶品厚切りステーキ

23 Part 2

炒めもの

Stir-Fry

- 24 豚キムチ
- 27 麻婆豆腐
- 28 レバにら炒め
タイ風焼きビーフン

31 Part 3

ソテー・ロースト

Sauté/Roast

- 32 ハンバーグステーキ
- 35 羽根つき焼き餃子
- 36 ラムチョップのソテー
赤ワインビネガー風味
- 39 ラタトゥイユ
- 40 ベーコンエッグ
スクランブルエッグ
- 42 フレンチトースト

45 Part 4

煮もの・煮込み

Stew

- 46 デミグラスソースから作るハヤシライス
- 47 あめ色玉ねぎのトマトチキンカレー
- 50 鶏もも肉のバスク風トマト煮込み
- 52 さばのみそ煮
手羽先と大根のピリ辛煮
- 54 豚肉のマスタードクリーム
- 57 なすと鶏肉のドライカレー
- 58 するめいかとしいたけの
オイルパスタ
- 59 渡りガニのトマトクリームパスタ

63 Part 5

揚げもの

Deep-Fry

- 64 鶏の唐揚げ
- 67 牛カツ
- 68 カニクリームコロッケ

70 History

バーミキュラ フライパンが
生まれるまで

74 Made in Japan

世界に誇る品質の高さと
安心・安全なもの作り

76 Troubleshooting

トラブルシューティング

78 Index

主材料別索引

この本の使い方

- ・材料表に記した分量は、小さじ1 = 5ml (cc)、大さじ1 = 15ml (cc) です。
- ・各レシピの炒め油や揚げ油には、体にやさしく、無味無臭の米油や太白ごま油、風味の豊かなオリーブオイル（加熱用は、酸化しにくいピュアオイル）などがおすすめです。
- ・各レシピにフライパンで食材を加熱する合計時間の目安をマークで表示しています（材料を準備する時間や予熱時間は含みません）。

 10 minutes

NAME OF PARTS

フライパンの各部の名称と特徴

食材の旨みが凝縮され、食感も最高の料理が作れるバーミキュラ フライパン。
各部の名称と特徴、料理をおいしくしてくれる理由をご紹介します。



PRECAUTIONS

フライパンの使用上の注意

鋳物ホーロー製のバーミキュラ フライパン。
調理するときや、洗うときに気をつけたいことをチェックしておきましょう。

○ 使用できる熱源

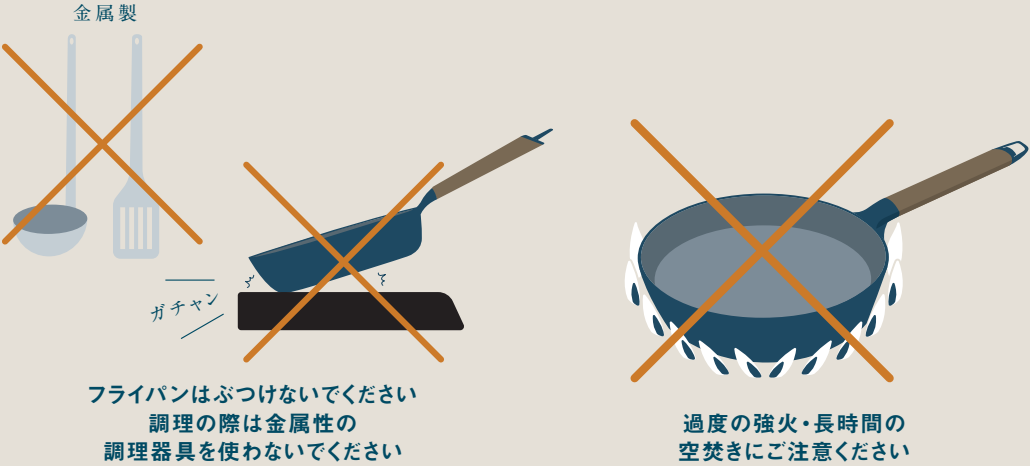


✕ 使用不可の熱源



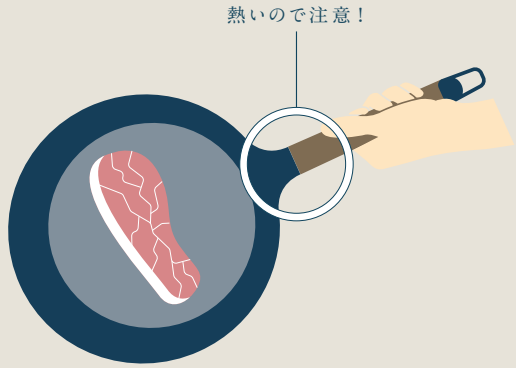
熱源について

バーミキュラ フライパンは、直火・IH・ハロゲンヒーターで使いただけます。電子レンジやオーブンでは使用できません。



ホーローはガラス質で繊細です。調理するとき金属製の調理器具を使うとフライパンを傷める原因になるので、木製や耐熱性のシリコン製などの柔らかい調理器具をご使用ください。また、ぶつけるなど、強い衝撃を与えないように気をつけましょう。

フライパンは、底から火が飛び出る大きさの強火で使用するすると木製の取っ手が焦げる原因になるのでおやめください。また、強火で5分以上または中火で7分以上空焚きをする、フライパンが高温になりすぎて木製の取っ手が焦げる原因となりますので避けてください。IHの場合、過度な強火 (2000W以上) は変形につながるのをご注意ください。



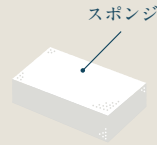
調理中、調理後は
取っ手の根元部分が熱くなるので
やけどにご注意ください

本体と木製の取っ手の接合部分は、調理することで熱くなります。やけどをしないように十分ご注意ください。調理の際は、取っ手の接合部分の近くを持たないようにしましょう。調理後や洗うときにも、まだ熱いうちは接合部分に手が触れないように気をつけてください。

洗うときは固いもので
こすらないでください

フライパンを洗うときは、クレンザーや研磨剤入りのスポンジ、金属製のたわしなど固いものは避け、台所用の中性洗剤と柔らかいスポンジなどを使ってください。しつこい汚れには、シュロなど自然素材の柔らかいたわしをご使用いただけます。
※しつこい焦げや油しみについては、9ページのお手入れ方法を参照してください。
※本体のフチは鍍物が大変薄くなっていますので、ケガをされないよう十分ご注意ください。

○ 使用OK



✕ 使用NG



取っ手を長時間水に
浸さないようにし、洗ったら
すぐに水気を拭いてください
食洗機・乾燥機は使用NG

食器洗浄機や食器乾燥機は、木製の取っ手が破損する原因になりますので使用しないでください。また、木製の取っ手は、長時間水に浸すと変形する恐れがあるので、調理後に水に浸す際は取っ手部分を水の中に入れないようご注意ください。洗った後はできるだけ早く水分を拭き取ってください。

HOW TO TAKE CARE

フライパンのお手入れ方法

フライパンを長く愛用していただき、ずっと料理を楽しんでいただくための
簡単なお手入れ方法です。重曹や酢などを活用すれば手軽です。



軽い焦げの取り方

焦げが隠れる程度の水を張って沸騰させ、その後、台所用洗剤で洗浄すればキレイになります。洗うときは柔らかいスポンジなどを使ってください。固いもので強くこするとフライパンを傷つけてしまうので絶対に避けてください。



しつこい焦げの取り方

500ml程度の水と大さじ1杯の重曹を入れ、中火で15分ほど沸騰させます。自然に冷ましてから、台所用洗剤で洗浄してください。一度のお手入れで落ちない場合は、数回繰り返してください。



白色汚れ(カルキ汚れ)の取り方

フライパンに汚れが隠れる程度の水を張り、大さじ1杯の酢を加えて10分ほど沸騰させます。自然に冷ましてから、台所用洗剤で洗浄していただくとキレイになります。一度のお手入れで落ちない場合は、数回繰り返してください。



油しみの取り方

調理によってつく油しみは、調理性能に影響はありませんので、そのままご使用ください。どうしても気になる場合は、フライパンに500ml程度の水を張り、重曹大さじ1杯、酢大さじ1杯、台所用の中性洗剤大さじ1杯を加えて混ぜ、火にかけてときき木べらなどでこすりながら15分沸騰させると、キレイになります。
※加熱禁止の記載がある洗剤は使用しないでください。

★上記のお手入れで沸騰させる際は、吹きこぼれや、水分の蒸発に伴う空焚きに注意してください。

HEAT

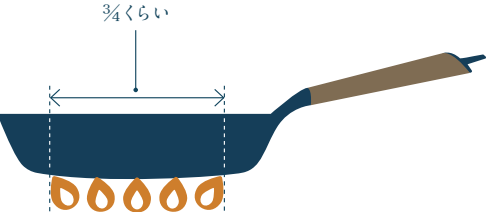
火加減について

適切な火加減をマスターすることで、パーミキュラ フライパンの性能をより引き出すことができます。
食材に熱を伝える力が非常に強いので、少し弱めの強火でも驚くほど手早くシャッキリと炒めることができます。

※IH ヒーターの火力と、W (ワット) 数の関係については、お使いの機器の取扱説明書をご確認ください。

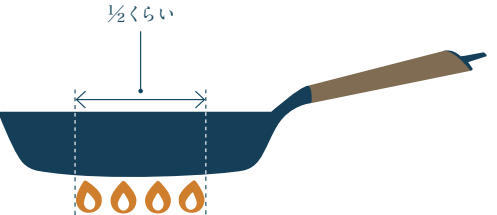
基本の強火
(少し弱めの強火です)

炎がフライパンの底面の4分の3にかかるくらい
の状態 (IHなら1400W くらい)。最初に予熱を
するときや、野菜や薄切り肉などをサッと短時間
で炒めたいときに使います。



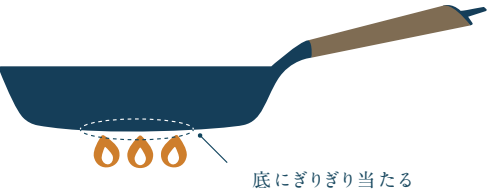
中火

炎がフライパンの底面の2分の1にかかるく
らいの状態 (IHなら1000W くらい)。ハンバ
ーグやポークソテーなどの少し厚みのある肉
料理を、ふっくらと焼きつけたいときに使
います。



弱火

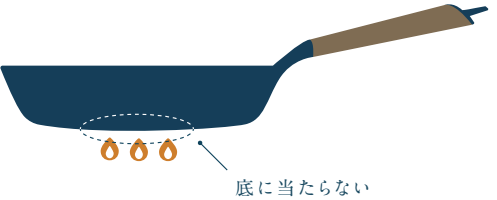
炎がフライパンの底面に少し当たるく
らいの状態 (IHなら450W くらい)。目玉焼きな
どのこびりつきやすい料理をするときや、厚切
りステーキなどの肉厚な食材に中までじく
りと火を入れたい調理、煮込み料理をする
ときに使います。



底にぎりぎり当たる

極弱火

炎がフライパンの底面に当たらない状態 (IH
なら250W くらい)。パンケーキや餃子など
の小麦粉を使った特に焦げやすい料理をする
ときに使います。



底に当たらない

BASIC USAGE

基本の使い方

パーミキュラ フライパンでおいしい料理を作るための、2つのポイントを紹介し
ます。
3ステップの簡単な手順を押さえれば、焦げつきやすい料理でも失敗せずに上手に作れます。

Point 1 しっかりと予熱をする

パーミキュラ フライパンを使うときは、油からしっかりと煙が出るまで
予熱してから調理することが、焦げつかず、おいしく作るポイントです。



基本の強火のチェック方法

ガスの場合、火をつけてから合計「1分30秒」くらい、IHの場合は立ち上がり早いので
加熱開始してから合計「1分」くらいで油から煙が出るくらいが基本の強火の火加減の目安となります。

Point 2 焦げやすい料理は、火を切ってから入れる

目玉焼きや小麦粉料理など焦げやすい料理をする際も上記のとおりしっかりと予熱。その後、
火を切り、煙がおさまったら「火を切ったまま」食材を入れ、火をつけて調理すると焦げません。





Part 1

Basics

バーミキュラ フライパンの 基本のレシピ

バーミキュラ フライパンで最初にぜひ試していただきたい4つのメニューを紹介します。余分な水分を素早く飛ばして旨みを凝縮し、シャキッとした食感がたまらない野菜炒め、表面はカリッと、中は蓄熱性の高さを生かして余熱でジューシーに仕上げる厚切りステーキなど、バーミキュラ フライパンの実力を感じるレシピ集です。

炒め油・揚げ油について

バーミキュラ フライパンのレシピでは体にやさしく、無味無臭の米油や太白ごま油、風味豊かなオリーブオイル（加熱用は酸化しにくいピュアオイル）などがおすすめです。

基本のレシピ

🕒 2 minutes

箸の止まらない野菜炒め

Stir-Fried Vegetables

鋳物ホーローフライパンで作る

野菜炒めは驚きのおいしさ。旨みが

凝縮し、シャキシャキの食感に！

材料(2人分)

キャベツ 1/8個(一口大に切る)
玉ねぎ 1/2個(6等分のくし形切り)
にんじん 1/2本(短冊切り)
ピーマン 2個(ヘタと種を取り、食べやすい大きさに切る)
塩 小さじ1/4
粗びき黒こしょう 少々
しょうゆ 小さじ1
油 大さじ1
ごま油 小さじ1



Recipe App
MY VERMICULAR

Point



バーミキュラ フライパンは食材の余分な水分を瞬時に飛ばして旨みを閉じ込めるので、フライパンをふらなくてもおいしく作れます。

作り方



1 基本の強火で予熱し、油をなじませる

フライパンを基本の強火で30秒ほど予熱し、油を入れてなじませる。



2 煙が出たら野菜を炒める

フライパンの底面全体からしっかりと煙が出てきたら、キャベツ・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・塩・黒こしょうを入れ、2分ほど炒める。



3 しょうゆ、ごま油を加えて完成

玉ねぎが透き通ってきたら火を止め、しょうゆを加えてひと混ぜし、ごま油を回しかけたら完成。

基本の強火のチェック方法

基本の強火は「少し弱めの強火」です

炎がフライパンの底面の4分の3にかかるくらいの状態で、IHなら1400Wくらい(P10参照)。

Check!

基本の強火で予熱 ▶ 30秒くらい ▶ 油をなじませる ▶ ガス火1分 IH30秒くらい ▶しっかりと煙が出る

ガスの場合、火をつけてから合計「1分30秒」くらい、IHの場合は立ち上がり早いので加熱開始してから合計「1分」くらいで、油から煙が出るくらいが基本の強火の火加減の目安です。

基本のレシピ

🕒 3 minutes

感動の目玉焼き

Sunny Side Up Eggs

卵料理も得意技。予熱後、
弱火で水分を飛ばしながら焼く
目玉焼きは味が濃くて絶品です！

2



材料(2人分)

卵 2個
塩 小さじ1/4
粗びき黒こしょう 少々
油 小さじ1



Recipe App
MY VERMICULAR

作り方



1 基本の強火で予熱し、油をなじませる

フライパンを基本の強火で30秒ほど予熱し、油を入れてフライパンを傾けて全体になじませる。



2 煙が出たら、いったん火を止める

フライパンの底面全体からしっかりと煙が出てきたら、いったん火を止める。



3 煙がおさまったら卵を入れる

煙がおさまったら、火を消したまま卵を入れ、白身の底の部分が固まって白く色が変わるまで待つ。

★卵を入れた後すぐに火をつけてしまうと、こびりつきの原因になります。焦らずに待つことがポイントです。



4 火をつけ、弱火で加熱する

再び火をつけて弱火で3分ほど加熱し、卵黄の中央に気泡が集まってきたら塩・黒こしょうをふって完成。

★強めの弱火で調理すると、よりカリッとした食感に仕上がります。

Point

卵のように特にこびりつきやすい食材は、しっかりと予熱後、火を切り、煙がおさまったら「火を切ったまま」フライパンに入れることで、こびりつかず、きれいに仕上げることができます。もし、こびりついてしまった場合は、底面が隠れるくらいに水を入れ、沸騰させることで簡単にきれいにすることができます。

基本のレシピ

🕒 5 minutes

3

当たりの中華料理屋さんの
チャーハン

Chinese Fried Rice

高温をキープし、ムラなく加熱する

パーミキュラのフライパン。

一気に炒めてお店の味を再現！

材料(2人分)

ご飯 茶碗2杯分/300g
豚ばら薄切り肉 100g (1cm幅に切る)
玉ねぎ 1/4個 (粗みじん切り)
塩 小さじ1/2
黒こしょう 少々
卵 2個 (溶きほぐしておく)
万能ねぎ 2本 (小口切り)
しょうゆ 小さじ1
油 大さじ1と小さじ1/2



Recipe App
MY VERMICULAR

Point

油を含んだ卵が半熟状になったところにご飯を入れ、手早く炒めます。ご飯1粒1粒の表面が卵の膜でコーティングされることでパリリと仕上がります。

★フライパンの大きさに対してご飯の量が多すぎるとうまく食材に火が伝わらず、バラバラに仕上がらないことがあります。左記の分量より多く作りたい場合は、2度に分けたほうが作りやすく、おいしく仕上がります。

作り方



1 油をなじませ、豚肉を炒める

フライパンを基本の強火で30秒ほど予熱し、油小さじ1/2を入れてなじませる。フライパンの底面全体からしっかりと煙が出てきたら、豚肉を入れ、30秒ほど炒める。



2 玉ねぎも炒めて取り出す

肉の色が変わってきたら、玉ねぎ・塩・黒こしょうを加えてひと混ぜし、1分ほど炒める。玉ねぎが透き通ってきたらいったん取り出す。



3 もう一度油をなじませ、卵を入れる

フライパンを軽く洗って水気を拭き取り、再び基本の強火で30秒ほど予熱し、油大さじ1を入れてなじませる。フライパンの底面全体からしっかりと煙が出てきたら、卵を入れて木ベラなどでよく混ぜながら加熱する。



4 半熟状になったらご飯を加える

卵が半熟状になったら手早くご飯を加え、卵がご飯にまんべんなくコーティングされるように混ぜ合わせる。
★ご飯が冷たい場合は、温めなおしてから加えてください。



5 豚肉と玉ねぎを戻し入れる

基本の強火のままご飯をほぐしながら1分ほど加熱し、バラバラになってきたら②を戻し入れ、さらに2分ほどよく混ぜ合わせる。



6 しょうゆで調味する

仕上げに万能ねぎ・しょうゆを入れて火を止め、全体をよく混ぜて完成。

基本のレシピ

🕒 12 minutes

絶品厚切りステーキ

Thick-Cut Steak

保温性の高いバーミキュラ。余熱でじっくり火を通して仕上げたステーキは、カリッと焼けて肉の旨みが際立ちます。

4

材料(1人分)

牛ヒレ肉(3cmほどの厚さのもの)
1枚/200g(常温にもどしておく)
塩 小さじ1/2
粗びき黒こしょう 小さじ1/4
バター 15g
油 大さじ1



Recipe App
IY VERMICULAR

Point

厚切りステーキのようにじっくりと均一に焼き色をつけたい場合は、フライパンをしっかりと予熱して火を消し、フライパン全体に熱がなじむまで少し待ってから食材を投入すると、よりきれいに仕上がります。

作り方



1 牛肉に下味をつける

牛肉に塩・黒こしょうで下味をつけ、手ですり込んでおく。



2 牛肉を焼く

フライパンを基本の強火で30秒ほど予熱し、油を入れてなじませる。フライパンの底面全体からしっかりと煙が出てきたら、いったん火を止める。煙がおさまったら①の牛肉を入れ、再び火をつけ、弱火で3分ほど焼く。



3 裏面も焼く

牛肉にいい焼き色がついたら裏返し、同様に弱火で3分ほど焼く。



4 バターをかけて焼く

③にバターを加え、溶けたバターをスプーンですくって肉に回しかけながら1分ほど焼く。



5 余熱で仕上げる

火を止め、そのまま5分おいて余熱を通し、肉の中心を指で軽く押して弾力がでてきたら完成。

★厚みの薄い肉(2cmほどの厚さのもの/150g)を使用するときは、余熱時間を1分にしてください。



余熱を利用し、ミディアムレアな仕上がりに。



Part 2

Stir-Fry

炒めもの

パーミキュラ フライパンで作る炒めものは味も食感も格別。食材に熱を効率的に伝えることができ、余分な水分が瞬時に飛ぶので素材の旨みが凝縮しています。野菜もみずみずしさはそのままに、シャキッとした食感。レシピは素材全体がフライパンに当たっておいしく作れるベストな分量なので、ぜひこのままお作りください。

🕒 3 minutes

豚キムチ

Stir-Fried Pork and Kimchi

Recipe App
MY VERMICULAR

忙しいときに最適のスピードメニュー。キムチで味も決まります。

材料を準備して一気に炒めれば、絶品おかずがラクラク完成です！

材料(2人分)

豚ばら薄切り肉 100g (一口大に切る)

しょうが 1片(千切り)

玉ねぎ 1/2個(2mm幅にスライスする)

豆もやし 1/2袋

にら 1/2把(5cm幅に切る)

キムチ 100g

しょうゆ 大さじ1

ごま油 大さじ1

★フライパンの大きさに対して食材の量が多すぎると、うまく食材に火が入らないことがあります。上記の分量よりたくさん作りたい場合は、2度に分けたほうが作りやすく、おいしく仕上げることができます。

作り方

- ① フライパンを基本の強火で30秒ほど予熱し、ごま油を入れてなじませる。底面全体からしっかりと煙が出てきたら豚肉・しょうがを入れ、豚肉の色が変わるまで1分ほど炒める。
- ② ①に玉ねぎ・豆もやし・にらを加えて基本の強火のまま1分ほど炒める。キムチ・しょうゆを加えてさらに1分ほど炒め、汁気がひと煮立ちしたら完成。

Point 1



フライパンに油がなじみ、煙が出たら豚肉としょうがを炒めます。

Point 2



肉と野菜を炒め、最後にキムチを加えます。



🕒 5 minutes

麻婆豆腐

Mapo Tofu



Recipe App
MY VERMICULAR

中華の調味料やスパイスを使った本格的な味。

ひき肉、豆腐の旨みとコクを感じるワンランク上のおいしさです。

材料(2人分)

豚ひき肉 200g	チキンスープ 150ml
木綿豆腐 1丁/350g (2cm角に切る)	しょうゆ 大さじ2
甜麺醤 大さじ2	紹興酒 大さじ2
豆板醤 小さじ2	長ねぎ 1/2本(みじん切り)
豆豉醤 小さじ2	片栗粉・水 各大さじ1
粒花椒 小さじ1/2	油 大さじ1
にんにく 1片(すりおろす)	
しょうが 1片(すりおろす)	

作り方

- 1 フライパンを基本の強火で30秒ほど予熱し、油を入れてなじませる。底面全体からしっかりと煙が出てきたらひき肉を入れ、バラバラになるまで1分ほど炒める。
- 2 **A**を加え、焦がさないようにさらに1分ほど炒めたら、チキンスープ・豆腐・しょうゆ・紹興酒を加える。基本の強火のまま2分加熱し、長ねぎを加える。
- 3 火を止め、水で溶いた片栗粉を加えて手早く混ぜ、基本の強火にかけて混ぜながらひと煮立ちさせる。お好みで花椒粉・ラー油をかけ、刻んだねぎを散らしたら完成。

Point 1



ひき肉はバラバラに炒めて臭みを取ってから甜麺醤や豆板醤で調味します。

Point 2



水溶き片栗粉は火を止めて加えるのがポイント。ダマになるのを防ぎます。

🕒 5 minutes

レバーにら炒め

Stir-Fried Liver and Garlic Chives



Recipe App
MY VERMICULAR

パーミキュラ フライパンで作るとレバーの臭みが気にならず、
素材の旨みが強くて野菜もシャキシャキ！

材料(2〜3人分)

鶏レバー 200g	もやし 1袋
オイスターソース 大さじ1	にんにく・しょうが 各1片(みじん切り)
豆板醤 小さじ1/4	しょうゆ・酒・
塩 小さじ1/4	A オイスターソース・
こしょう 少々	みりん 各大さじ1
片栗粉 大さじ1	片栗粉・水
玉ねぎ 1/2個(スライス)	各大さじ1/2
にら 1/2把	油 大さじ1
(5cmの長さに切る)	ごま油 小さじ2

作り方

- 1 鶏レバーは血合いなどを取り除いて流水でよく洗い、キッチンペーパーでしっかり水気を拭き取り、一口大に切る。オイスターソース・豆板醤・塩・こしょうとともにボウルに入れて揉み込み、30分おく。軽く汁気を拭き取って片栗粉を薄くまぶす。
- 2 フライパンを基本の強火で30秒ほど予熱し、半量の油を入れてなじませる。底面全体からしっかりと煙が出てきたら玉ねぎ・もやし・にらを入れ、もやしが生きてくるまで1分ほど炒め、いったん取り出す。
- 3 **2**のフライパンを基本の強火にかけたまま、残りの油を入れてなじませ、**1**のレバーを入れて焼き色がつくまで各面1分くらいずつ焼き、いったん取り出す。
- 4 同じフライパンにごま油・にんにく・しょうがを入れていい香りがするまで30秒ほど炒める。**3**のレバーを戻し入れ、**A**を加えてひと煮立ちさせる。**2**の野菜を戻し入れて1分炒め合わせる。
- 5 火を止め、水で溶いた片栗粉を加えて手早く混ぜる。基本の強火にかけてひと煮立ちしたら完成。

🕒 3 minutes

タイ風焼きビーフン

Pad Thai



Recipe App
MY VERMICULAR

もどしたビーフンが熱いうちにスープを加えて
蒸らすことで、おいしさが増します。

材料(4人分)

ビーフン 100g	ごま油 大さじ1
チキンスープ 100ml	鶏ももこま切れ肉 100g
にんじん 1/3本(短冊切り)	にら 1/2把(5cm幅に切る)
しいたけ 3枚(軸を取ってスライス)	A 長ねぎ 1/2本(斜め薄切り)
A パプリカ(赤) 1/4個(ヘタと種を取ってスライス)	塩 小さじ1/4
こしょう 少々	オイスターソース 大さじ2
	ナンプラー 大さじ1/2
	油 大さじ1
	B パクチー 1/2把(3cm幅に切る)
	ライム 1/2個(4等分のくし形切り)
	カシューナッツ(ロースト) 20g(粗く刻む)

オイスターソース 大さじ2

ナンプラー 大さじ1/2

油 大さじ1

B パクチー 1/2把(3cm幅に切る)

ライム 1/2個(4等分のくし形切り)

カシューナッツ(ロースト) 20g(粗く刻む)

作り方

- 1 ビーフンを熱湯に2分つけてもどし、湯を切って半分に切る。ボウルに移して熱いうちにごま油を絡め、沸かしたスープを入れ、ラップをして蒸らしておく。
- 2 フライパンを基本の強火で30秒ほど予熱し、油を入れてなじませる。底面全体からしっかりと煙が出てきたら鶏肉を入れ、色が変わるまで1分ほど炒める。
- 3 **A**を加え、にらがしんなりするまで1分ほど炒めてオイスターソース・ナンプラー・**1**のビーフンの順に入れ、基本の強火で約1分汁気がほぼなくなるまで炒める。器に盛り、**B**を添え、カシューナッツを散らす。

Stir-Fried Liver
and Garlic Chives

Pad Thai



Part 3

Sauté/Roast

ソテー・ロースト

パーミキュラ フライパンは、食材の余分な水分を弱火でもしっかり飛ばせるのでソテーやローストも焼きムラがなく、きれいな焼き目をつけられます。ベーコンエッグや餃子などの焦げやすい料理は、予熱したら火を止めた状態で食材を入れ、弱火や極弱火で水分を飛ばしながらじっくり加熱するとパリッとおいしく仕上がります。

🕒 10 minutes フタ使用

ハンバーグステーキ

Hamburg Steak

Recipe App
MY VERMICULAR

タネに小麦粉をまぶすひと手間で、焼きムラがなく、

肉汁がジュワ〜ッとしみ出るおいしいハンバーグが作れます。

材料(4人分)

合いびき肉 400g
(冷蔵庫でよく冷やしておく)

塩 小さじ1/2

卵 1個

A 牛乳 50ml

生パン粉 50g

玉ねぎ 1/2個

(細かいみじん切り)

B こしょう 少々

ナツメグ 少々

小麦粉 適量

油 大さじ2

[赤ワインソース]

バルサミコ酢 大さじ3

赤ワイン 大さじ3

トマトケチャップ 大さじ1

ウスターソース 大さじ1

作り方

1 ひき肉に塩を加え、粘り気が出るまでよく混ぜる。混ぜたA・Bの順に加えては混ぜ、均一になるまで混ぜる。4等分にし、空気を抜きながら小判形に整え、小麦粉を薄くまぶしておく。

★ひき肉はよく冷やしておき、脂が溶けないように手を冷やしながらかねることでジューシーに仕上がります。

2 フライパンを基本の強火で30秒ほど予熱し、油を入れてなじませる。底面全体からしっかりと煙が出てきたら、中火にして1を入れ、フライパンをときどき揺すりながら3分ほど加熱して焼き色をつける(ときどき焼き色を確認し、焦がさないように火加減を調整する)。中火のまま裏返して1分加熱し、弱火にする。フタをして5分ほど加熱し、竹串を刺し、透明な肉汁が出てきたら、器に盛る。

3 [赤ワインソースを作る] 同じフライパンで、余分な脂を拭き取り、バルサミコ酢・赤ワインを入れて基本の強火で1分ほど加熱する。半量くらいになり、とろみがついてきたらケチャップ・ウスターソースを加え、ひと煮立ちさせる。

4 2のハンバーグに3の赤ワインソースをかけたら完成。

Point 1



フライパンから煙が出てきたら肉ダネを入れ、表面を焼きつけて旨みを閉じ込めます。

Point 2



フタをして蒸し焼きにし、ふっくらと仕上げます。



ハンバーグの旨みを含んだ赤ワインソースをかけ、お好みの野菜を添えてお召し上がりください。

🕒 11 minutes × 3 🍳 フタ使用

羽根つき焼き餃子

Gyoza Dumplings with Wings



Recipe App
MY VERMICULAR

予熱して油をなじませたら火を止めて餃子を入れるのがポイント。
焦げつかず、パリッときれいに焼くことができます。

材料(作りやすい分量 / 約30個分)

豚ひき肉 150g	キャベツ 1/8個(粗みじん切り)
塩 小さじ1/2	にら 1/2把(5mm幅に切る)
にんにく 1片(すりおろす)	乾燥きくらげ 5g
しょうが 1片(すりおろす)	(水でもどして粗みじん切り)
酒 大さじ1	餃子の皮 約30枚
A しょうゆ 大さじ1	油 大さじ1 (1回分)
オイスターソース 小さじ1	ごま油 小さじ1 (1回分)
砂糖 小さじ1	水溶き小麦粉(小麦粉：水=小さじ2：
ラード 大さじ1	大さじ2の割合でよく混ぜたもの 1回分)

作り方

- 1 ボウルにひき肉・半量の塩を入れ、粘り気が出るまでよく練る。別のボウルにキャベツ・残りの塩を入れてよく揉み、5分ほどおいてさらしなどで包んで絞る、しっかり水気を切る。
- 2 1のひき肉に**A**を加えて均一になるまで練り、1のキャベツ・にら・きくらげを加え、均一になるまで混ぜる。餃子の皮で等分に包む。
- 3 フライパンを基本の強火で30秒ほど予熱し、油を入れてなじませ、底面全体からしっかりと煙が出てきたらいったん火を止める。
- 4 煙がおさまったら2の餃子を10〜12個並べ、極弱火で2分ほど加熱し、うっすらと焼き色がついたら、水溶き小麦粉を鍋肌から回しかけ、極弱火のままフタをして5分加熱する。
★まずは極弱火でじっくりと餃子に焼き色をつけてから蒸し焼きにします。
- 5 フタを開け、水分がなくなるまで3分ほど加熱する。ごま油を回しかけ、中火にしてさらに1分ほど加熱し、皮面にいい焼き色がつき、パリッとしたら焼き上がり。残りの餃子も同様に焼く。

Point 1



餃子に軽く焼き色がついたら水溶き小麦粉を流し、フタをして蒸し焼きにします。

Point 2

蒸し焼きにする際の水分量は、大さじ2杯程度にすることがポイントです。少量の水分で蒸し焼きにすることでこびりつかず、きれいに仕上げることができます。

Point 3



水分が飛んだらごま油を回しかけて全体に行きわたらせ、風味よく焼き上げます。

🕒 7 minutes

ラムチョップのソテー 赤ワインビネガー風味

Lamb Chop

Recipe App
MY VERMICULAR

熱伝導に優れ、肉から出た余分な水分を飛ばしながら焼けるので、
表面はカリッと、中はジューシー。ピネガーソースがラムに合います。

材料(2人分)

ラムチョップ 2本
にんにく 1片(スライス)
フレッシュハーブ(タイム・ローズマリー・セージなど) 適量
オリーブオイル 大さじ3
塩 小さじ1/2
粗びき黒こしょう 少々
赤ワインビネガー 大さじ2
りんごジュース 大さじ3

作り方

- 1 ラム肉ににんにく・ハーブ・オリーブオイル大さじ1をまぶし、1時間ほどおく。加熱直前ににんにく・ハーブを取り除き、全体に塩・黒こしょうをまぶす。
- 2 フライパンを基本の強火で30秒ほど予熱し、オリーブオイル大さじ1をなじませる。底面全体からしっかりと煙が出てきたら中火にし、ラム肉2本をトングで挟み、脂の面から入れて2分ほど焼きつける。
- 3 フライパンにラム肉を広げて焼き、出てきた脂をスプーンなどでかけながら、両面を1分くらいずつ加熱する。こんがりとしたきつね色になり、指で押してみても肉に弾力が出てきたら、いったん取り出す。
- 4 フライパンの脂をキッチンペーパーなどで拭き取り、オリーブオイル大さじ1、1のにんにくとハーブを入れて中火で1分ほど加熱する。いい香りがしてきたら赤ワインビネガーを加え、半量になるまで1分ほど煮詰める。
- 5 4にりんごジュースを加え、とろみが出るまで1分ほど煮詰める。ほどよく濃度がついたら3のラム肉を戻し入れ、よく絡ませて完成。

Point



フライパンから煙が出てきたら、ラム肉を2本まとめてトングで挟み、脂身のほうからフライパンに押しつけるように焼きつけます。

MEMO

フレッシュハーブは手に入るものでかまいません。イタリアンパセリやバジル、ローリエなどもよく合います。



🕒 40 minutes フタ使用

ラタトゥイユ

Ratatouille

Recipe App
MY VERMICULAR

いろいろな野菜の旨みと甘味がたっぷり。

温かくても、冷やしてもおいしいです。

材料(4人分)

なす 2本(1.5cm幅の輪切り)
 にんにく 1片(スライス)
 玉ねぎ 中1個(8等分のくし形切り)
 セロリ 1本(大きめの一口大に切る)
 ブッキーニ 1本(1.5cm幅の輪切り)
 パプリカ(赤・黄) 各1個(大きめの一口大に切る)
 塩 小さじ1/2
 カットトマト缶 1/2缶/200g
 ローリエ 1枚
 タイム 3枝
 オリーブオイル 大さじ4

作り方

- 1 フライパンを基本の強火で30秒ほど予熱し、オリーブオイル大さじ1を入れてなじませる。底面全体からしっかりと煙が出てきたらなすを入れ、油を吸わせながら1分ほど加熱する。
- 2 なすに焼き色がついたら裏返し、さらにオリーブオイル大さじ1を加えて同様に1分ほど加熱し、いったん取り出す。
- 3 基本の強火のまま、さらにオリーブオイル大さじ2を加えてなじませ、にんにくを入れていい香りがするまで30秒ほど炒める。玉ねぎ・セロリ・ブッキーニ・パプリカ・塩を加え、油が全体に行きわたるまで1分ほど炒める。
- 4 2のなすを戻し入れ、トマト缶を入れて混ぜ合わせ、ローリエ・タイムを加える。弱火にしてフタをし、焦がさないようにときどき混ぜながら25分加熱する。火を止め、余熱で10分味をしみ込ませたら完成。

Point 1



なすははじめに両面に油を吸わせながら焼くことで、より味が引き立ちます。

Point 2



フタをしたまま10分おいて余熱調理。味がなじんでおいしさがアップします。

🕒 3 minutes フタ使用

ベーコンエッグ

Sunny Side Up Eggs and Bacon



Recipe App
MY VERMICULAR

パーミキュラだから黄身の味は濃厚に、
白身はふっくらと焼けます。

材料(2人分)

スライスベーコン 2枚
卵 2個
粗びき黒こしょう 少々
油 小さじ1

作り方

- 1 フライパンを基本の強火で30秒ほど予熱し、油を入れてなじませる。底面全体からしっかりと煙が出てきたらいったん火を止める。
- 2 煙がおさまったらベーコンを入れ、再び火をつけて弱火で1分ほど加熱する。
- 3 ベーコンの脂が出てきたら裏返し、卵を入れてフタをしたら2分ほど加熱する。卵がお好みの固さになったら、黒こしょうをふって完成。

🕒 1 minute

スクランブルエッグ

Scrambled Eggs



Recipe App
MY VERMICULAR

ふんわり、とろとろ。

ホテルの朝食で食べるような味わいです。

材料(2人分)

卵 2個
塩 一つまみ
生クリーム 大さじ2
バター 10g
粗びき黒こしょう 少々
油 小さじ1

作り方

- 1 ボウルに卵・塩を入れてよく溶きほぐし、生クリームを加えて混ぜる。
- 2 フライパンを基本の強火で30秒ほど予熱し、油を入れてなじませる。底面全体からしっかりと煙が出てきたら火を止める。
- 3 煙がおさまったら、火を止めたままバターを入れ、溶けたらすぐに1の卵液を入れ、火をつけて弱火で加熱する。
- 4 そのまま10秒ほどおき、フチのほうが固まってきたら、フチから中心に向かってゴムベラで底をこするようにして卵を寄せながら1周する。この作業をあと2周繰り返す。黒こしょうをふったら完成。

Point



上の写真のように、卵をへらで中心に寄せると卵液が流れてくるので、再び繰り返して卵を寄せ、合わせて3周繰り返します。



⌚ 6 minutes

フレンチトースト

French Toast

Recipe App
MY VERMICULAR

バーミキュラは水分を蒸発させる力が強いので
表面がカリッと焼けます。極弱火でふんわり仕上げます。

材料(2人分)

食パン(4cmの厚さにスライスしたもの)

1枚(半分に切る)

卵 1個

牛乳 150ml

A 生クリーム 50ml

グラニュー糖 20g

バニラエッセンス 少々

バター 10g

油 小さじ1

メープルシロップ 適量

作り方

- 1** ボウルに**A**を入れて泡立て器でしっかり混ぜ合わせ、バットに移す。食パンを入れ、20分おきに上下を返して2時間浸し、卵液をしっかりとしみ込ませる。
- 2** フライパンを基本の強火で30秒ほど予熱し、油を入れてなじませる。底面全体からしっかりと煙が出てきたらいったん火を止め、煙がおさまったらバターを加える。
- 3** バターが溶けたら、**1**の食パンを入れ、火をつけて極弱火で3分ほど加熱する。いい焼き色がついたらひっくり返し、同様に3分ほど加熱する。
- 4** 器に**3**を盛り、メープルシロップをかけたら完成。

★お好みで、さらに粉糖をふっても。



Part 4

Stew

煮もの・煮込み

深めのパーミキュラ フライパンは煮込み料理にも大活躍。フタをして弱火でじっくり煮ると、肉や魚もしっとり、柔らかく仕上がります。加えて、パーミキュラ フライパンはパスタのソース作りにもおすすめです。素材の旨みを存分に引き出してくれるので、絶品パスタが楽しめます。

デミグラスソースから作る
ハヤシライス

Hashed Beef Rice

(作り方はP48)



あめ色玉ねぎの
トマトチキンカレー

Tomato Chicken Curry

(作り方はP49)



🕒 16 minutes フタ使用

デミグラスソースから作るハヤシライス

Hashed Beef Rice

牛肉、玉ねぎ、マッシュルームの

旨みが溶け出たコクうまソースは

ご飯のおかわり必至です。



Recipe App
MY VERMICULAR



デミグラスソースも簡単手作り。味は本格派です。

スパイスのきいたカレーに、香りのよいバスマティライスなどを合わせれば、ワンランク上のおいしさを楽しめます。



Recipe App
MY VERMICULAR

🕒 50 minutes フタ使用

あめ色玉ねぎのトマトチキンカレー

Tomato Chicken Curry

あめ色玉ねぎがおいしさの決め手。

焦がさないように注意して

混ぜながら炒めてください。

材料(2人分)

牛ばら薄切り肉 250g

塩 小さじ1/2

こしょう 少々

小麦粉 適量

玉ねぎ 大1個(半割りにして1cm幅に切る)

マッシュルーム 10個(半割り)

[デミグラスソース]

バター 30g

強力粉 30g

トマトペースト 大さじ1

三温糖 大さじ1/2

ウスターソース 大さじ2

赤ワイン 大さじ3

チキンブイオン 300ml

油 大さじ1

作り方

- 1 [デミグラスソースを作る] 小鍋にバターを入れて弱火で加熱し、バターが溶けたら強力粉を加える。木ベラなどで混ぜながら5分ほど加熱し、強力粉のコシがなくなり、茶色く色づいてきたらトマトペースト・三温糖を加える。さらに弱火で3分ほど加熱し、焦げ茶色になったら火を止める。ウスターソース・赤ワインを加えてよく混ぜたら、ブイオンを少量ずつ加えながら、ダマにならないように均一になるまで混ぜる。
- 2 牛肉に塩・こしょうで下味をつけ、小麦粉を薄くまぶしておく。
- 3 フライパンを基本の強火で30秒ほど予熱し、油を入れてなじませる。底面全体からしっかりと煙が出てきたら2の牛肉を入れ、色が変わるまで1分ほど炒める。弱火にして玉ねぎ・マッシュルームを加え、ひと混ぜしてフタをし、焦がさないようにときどき混ぜながら10分加熱する。
- 4 1を入れてしっかりと混ぜ、再びフタをし、弱火で焦がさないようにときどき混ぜながら5分煮込んで完成。

材料(4人分)

鶏もも骨つき肉 2本(ぶつ切り)

塩 小さじ1/2

こしょう 小さじ1/4

バター 20g

玉ねぎ 2個(スライス)

塩 小さじ1

A ローリエ 1枚

クローブ 5粒

カルダモン 5粒(軽くつぶす)

シナモンスティック 1本

しょうが・にんにく 各1片(すりおろす)

鷹の爪 1本(種を取り、半分に裂く)

トマトペースト 大さじ1

カットトマト缶 1缶/400g

クミンパウダー・コリアンダーパウダー・

カルダモンパウダー 各大さじ1

B ガラムマサラ 小さじ2

ターメリック 小さじ1/4

カイエンペッパー 小さじ1/8

水 200ml

レモン汁 大さじ1

油 大さじ1

作り方

- 1 鶏肉に塩・こしょうで下味をつける。
- 2 フライパンを基本の強火で30秒ほど予熱し、油を入れてなじませる。底面全体からしっかりと煙が出てきたら鶏肉の皮目を下にして入れ、焼き色がつくまで2分ほど焼く。裏返し、さらに1分焼いたらいったん取り出す。
- 3 基本の強火のまま半量のバター・Aを入れ、玉ねぎが茶色く色づくまで5分ほど炒める。弱火にし、焦がさないようにときどき混ぜながら玉ねぎがあめ色になるまで10分ほど加熱する。
- 4 クローブ・カルダモンを取り除いてしょうが・にんにく・鷹の爪を加え、いい香りがするまで1分ほど炒める。
- 5 トマトペーストを加え、さらに1分ほど炒めて2の鶏肉を戻し入れ、Bも加えてひと混ぜする。フタをし、焦がさないようにときどき混ぜながら30分加熱する。2/3量くらいに煮詰まったら火を止め、残りのバター・レモン汁を加え、ひと混ぜしたら完成。

🕒 35 minutes フタ使用

鶏もも肉のバスク風 トマト煮込み

Poilet Basquaise

Recipe App
MY VERMICULAR

骨つき肉をぶつ切りにして使うことでソースにコクが出ます。

赤と黄のパプリカ、トマトと合わせて色鮮やかな仕上がりに。

材料(4人分)

鶏もも骨つき肉 2本(ぶつ切り)	白ワイン 大さじ2
塩 小さじ1	カットトマト缶 200ml
粗びき黒こしょう 適量	チキンブイヨン 100ml
小麦粉 適量	パプリカパウダー 小さじ1
にんにく 1片(スライス)	ローリエ 1枚
鷹の爪 1/2本(種を取る)	オリーブオイル 大さじ1
生ハム(切り落とし) 50g	イタリアンパセリ 適量
玉ねぎ 1/2個(1cm幅に切る)	(みじん切り)
パプリカ(赤・黄) 各1個	
(1cm幅に切る)	

作り方

- 1 鶏肉に塩・黒こしょうで下味をつけ、小麦粉を薄くまぶす。
- 2 フライパンを基本の強火で30秒ほど予熱し、オリーブオイルを入れてなじませる。底面全体からしっかりと煙が出てきたら、
1の鶏肉を皮目から各面1分くらいずつ焼きつけ、いい焼き色がついたらいったん取り出す。
- 3 基本の強火のまま同じフライパンににんにく、鷹の爪、生ハムを加えて30秒ほど炒め、にんにくのいい香りがしてきたら、玉ねぎ・パプリカを加えてひと混ぜし、2の鶏肉を戻し入れる。
- 4 白ワインを回しかけ、ひと煮立ちしたら、カットトマト・ブイヨン・パプリカパウダー・ローリエを加え、フタをして焦がさないようにときどき混ぜながら弱火で30分煮る。
- 5 器に盛り、イタリアンパセリを散らしたら完成。

Point



はじめに鶏肉を焼きつけ、旨みを閉じ込めてから取り出し、野菜を炒めたところに戻し入れます。



🕒 23 minutes フタ使用

さばのみそ煮

Mackerel Simmered in Miso



Recipe App
MY VERMICULAR

さばは霜降りをして臭みや雑味を取ると
旨みが際立ちます。

材料(4人分)

- さば 4切れ
- | 水 1ℓ
- A** | 酒 大さじ2
- 長ねぎ 1本(4cm幅に切る)
- しょうが 1片(スライス)
- | 砂糖 大さじ2
- B** | 酒 100ml
- | 水 100ml
- C** | 合わせみそまたは白みそ 60g
- | みりん 大さじ3

作り方

- 1** さばはザルに並べて沸騰させた**A**を回しかけ、流水で洗って表面のぬめりを取ったらキッチンペーパーなどで水気を拭き、臭みを取っておく。
- 2** フライパンに**1**のさばを皮目を上にして並べ、すき間に長ねぎを詰めてしょうがを散らし、混ぜ合わせた**B**を入れる。フタをして弱火で15分煮る。
- 3** 混ぜ合わせた**C**を加えてフタをし、さらに弱火で3分煮る。フタを取り、ときどき揺すりながら5分ほど煮込み、ほどよくとろみがついてきたら完成。



Point

さばは酒と砂糖で煮込んでから最後にみそを入れることで味がよくしみ込みます。

🕒 35 minutes フタ使用

手羽先と大根の ピリ辛煮

Braised Chicken Wings and Daikon



Recipe App
MY VERMICULAR

豆板醤とにんにくが味のアクセント。
手羽先の豊かな旨みを吸った大根も美味。

材料(4人分)

- 鶏手羽先 8本
- 大根 1/3本(1cm幅の半月切り)
- にんにく 1片(みじん切り)
- | 豆板醤 小さじ1
- しょうゆ 大さじ2
- A** | 酒・みりん 各大さじ3
- | 水 180ml
- 片栗粉 大さじ1
- 水 大さじ1
- 油 大さじ1
- ごま油 大さじ1/2

作り方

- 1** フライパンを基本の強火で30秒ほど予熱し、油を入れてなじませる。底面全体からしっかりと煙が出てきたら、中火にして手羽先を入れ、2分ほど加熱する。いい焼き色がついたら裏返し、さらに1分加熱する。
- 2** **1**に大根・にんにくを加えてひと混ぜし、大根に手羽先をのせ、**A**を加えてひと煮立ちさせる。弱火にしてフタをし、ときどき煮汁を全体にかけながら30分煮る。
- 3** 火を止め、水で溶いた片栗粉を入れてひと混ぜする。再び弱火にかけ、ひと煮立ちしたらごま油を回しかけて完成。



Point

大根の上に手羽先をのせて煮込むことで、大根に煮汁がしみて鶏の旨みもしみ込みます。



Braised Chicken Wings and Daikon

Mackerel Simmered in Miso

🕒 14 minutes フタ使用

豚肉のマスタードクリーム

Creamy Mustard Pork



Recipe App
MY VERMICULAR

豚肉をワインで蒸し煮し、仕上げに
マスタードクリームソースを合わせます。

材料(4人分)

豚肩ロース肉 2枚/1枚あたり250g
(常温にもどしておく)

塩 小さじ1

粗びき黒こしょう 少々

小麦粉 適量

マッシュルーム 10個(半割り)

玉ねぎ 1/2個(1cm幅のくし形切り)

いんげん 10本(斜め半分に切る)

バター 15g

白ワイン 大さじ4

生クリーム 100ml

粒マスタード 大さじ1

油 大さじ1

作り方

- 1 豚肉に塩・黒こしょうで下味をつけ、小麦粉を薄くまぶしておく。
- 2 フライパンを基本の強火で30秒ほど予熱し、油を入れてなじませる。底面全体からしっかりと煙が出てきたら、**1**の豚肉を入れて各面1分くらいずつ焼き、表面全体に焼き色をつける。
- 3 豚肉をいったん取り出し、基本の強火のままバター・マッシュルーム・玉ねぎを入れ、1分ほど炒める。**2**の豚肉を戻し入れ、いんげんを加えて白ワインを回しかけ、フタをして弱火で5分煮る。
- 4 火を止め、そのまま余熱で3分蒸らしたら、生クリーム・粒マスタードを加えて中火にかけ、ひと煮立ちさせて塩・こしょう(各分量外)で味を調える。豚肉を食べやすく切って器に盛り、ソースをかけたら完成。



🕒 15 minutes

なすと鶏肉のドライカレー

Dry Eggplant and Chicken Curry



Recipe App
MY VERMICULAR

ごろごろに切ったなすと鶏肉で食べごたえ満点。

短時間でささっと作れるのに本格的な味が魅力です。

材料(2人分)

なす 大1本(1.5cm角に切る)	玉ねぎ 1/2個(1.5cm角に切る)
鶏もも肉 1枚/300g	ピーマン 2個
塩 小さじ1/4	(ヘタと種を取って乱切り)
こしょう 少々	カレー粉 大さじ1
パプリカパウダー 小さじ1/4	A しょうゆ 大さじ1
にんにく 1片(みじん切り)	オイスターソース 大さじ1
しょうが 1片(みじん切り)	オリーブオイル 大さじ3

作り方

- 1 鶏肉に塩・こしょう・パプリカパウダーをふり、下味をつけておく。
- 2 フライパンを基本の強火で30秒ほど予熱し、オリーブオイル大さじ1を入れてなじませる。底面全体からしっかりと煙が出てきたら、いったん火を止める。
- 3 煙がおさまったら、鶏肉の皮目を下にして入れ、再び火をつけ弱火で5分ほど加熱する。裏返してさらに3分加熱し、いったん取り出す(中まで火が通っていないでOK)。粗熱が取れたら一口大に切っておく。
- 4 同じフライパンにオリーブオイル大さじ1を入れてなじませる。中火にしてなすを入れ、2分ほど炒めて軽く焼き色がついたらいったん取り出す。
- 5 中火のまま同じフライパンにオリーブオイル大さじ1を入れてなじませ、にんにく・しょうがを入れて炒める。にんにくのいい香りがしてきたら玉ねぎ・ピーマンを加え、さらに1分ほど炒める。玉ねぎが透き通ってきたら**3**・**4**を戻し入れ、木ベラなどで軽く混ぜながら3分ほど加熱する。
- 6 鶏肉に火が通ってきたら**A**を加え、よく混ぜて火を止める。温かいご飯といっしょに器に盛りつけたら完成。

Point



鶏肉、なすは先に焼いて取り出し、後から戻し入れるのがコツ。なすは色よく、肉はふっくらと仕上がります。

するめいかとしいたけのオイルパスタ

Olive Oil Pasta

(作り方はP60)



渡りガニのトマトクリームパスタ

Pasta with Tomato Cream Sauce

(作り方はP61)



🕒 4 minutes

するめいかとしいたけの オイルパスタ

Olive Oil Pasta



Recipe App
MY VERMICULAR

パスタのソース作りもバーミキュラ フライパンにおまかせ。

具材を炒めて旨みを凝縮し、ソース、パスタと合わせます。

材料(2人分)

パスタ (スパゲッティーニなど 細めのスパゲッティ)	160g	塩 少々
水	2ℓ	にんにく 1片(みじん切り)
塩	20g	鷹の爪 1本(半割りにして種を取る)
するめいか(おろしたもの)		みょうが 2本
1杯分(胴は細切り・足は食べやすい長さに切る・わたは刻む)		(1本は粗みじん切り、1本は千切り)
しいたけ 大4枚		イタリアンパセリ 適量(粗く刻む)
(石づきを取ってスライス)		オリーブオイル 大さじ3

作り方

- 鍋に水を沸騰させて塩を入れ、パスタを表示時間より1分短く茹でる。パスタの茹で汁は少し(100ml)取っておく。
- フライパンを基本の強火で30秒ほど予熱し、オリーブオイル大さじ1を入れてなじませる。底面全体からしっかりと煙が出てきたら、いかの胴と足・しいたけ・塩少々を入れ、1分ほど炒める。いかの色が変わったらいったん取り出す。
- 同じフライパンにオリーブオイル大さじ2を入れて弱火にし、にんにく・鷹の爪を入れ、にんにくのいい香りがするまで1分ほど炒める。
- 粗みじん切りにしたみょうが・半量のイタリアンパセリ・いかのわたを加えたら基本の強火にして1分炒め、①のパスタの茹で汁100mlを加え、フライパンを揺すりながらなじませて火を止める。
- パスタが茹で上がったらザルに上げて湯を切る。④のフライパンを基本の強火にかけ、ふつふつとしてきたらパスタ・②のいかとしいたけを入れ、煮汁が少し残る程度まで混ぜながら1分ほど加熱する。器に盛り、千切りにしたみょうが・残りのイタリアンパセリを散らしたら完成。

Point

パスタは仕上げにソースとともに1分煮込むことで味に深みが出ます。パスタを茹でる際は、その分茹で時間を短縮してください。



いかわた入りのコクのあるソースをパスタに絡めて。仕上げのみょうが、イタリアンパセリでさわやかな香りと彩りを添えます。

🕒 16 minutes

🔒 フタ使用

渡りガニの トマトクリームパスタ

Pasta with Tomato Cream Sauce



Recipe App
MY VERMICULAR

おもてなしや特別な日に作りたいスペシャルなパスタ。

カニの旨みと豊かな風味が口いっぱいに広がります。

材料(2人分)

パスタ(リングイネ)	160g
水	2ℓ
塩	20g
渡りガニ	大1杯(右記の要領でさばく)
にんにく	1片(つぶす)
鷹の爪	1本(種を取る)
ブランデー	大さじ1
白ワイン	大さじ2
トマトピューレ	100g
生クリーム	50ml
オリーブオイル	大さじ2

作り方

- 鍋に水を沸騰させて塩を入れ、パスタを表示時間より1分短く茹でる。パスタの茹で汁は少し(100ml)取っておく。
- フライパンを基本の強火で30秒ほど予熱し、オリーブオイル大さじ1を入れてなじませる。底面全体からしっかりと煙が出てきたら、カニの甲羅を入れて1分ほど加熱し、きれいに色づいたらいったん取り出す。
- 同じフライパンにオリーブオイル大さじ1を加えて中火にし、にんにく・鷹の爪・カニの胴を入れて3分ほど炒める。
- 水分が飛び、パチパチと音がしてきたらブランデー・白ワインを入れてひと煮立ちさせ、トマトピューレ・①の茹で汁100mlを加えてひと混ぜする。フタをして弱火で10分加熱し、生クリーム・カニみそを加え、ひと混ぜして火を止める。
- パスタが茹で上がったらザルに上げて湯を切る。④のフライパンを基本の強火にかけ、ふつふつとしてきたらパスタを入れ、ソースを絡めながら1分ほど加熱。器に盛り、甲羅を飾って完成。

渡りガニのさばき方

1



カニの胴から甲羅をはずし、中に溜まっているみそをスプーンで取り出す。

2



がに(肺)と、目の下にある口を手で取り除く。

3



胴を8等分に切り分ける。

4



足は包丁の背などで軽くたたき、爪は包丁で切り込みを入れ、味が出やすいようにする。甲羅は飾り用にきれいに洗う。



渡りガニの旨みがぎゅっと詰まったソースには、リングイネなどの太めのパスタがよく合います。



Part 5

Deep-Fry

揚げもの

深さのあるフライパンは揚げものにも便利です。パーミキュラ フライパンは蓄熱性が高く、揚げ油の温度を高温でキープしてくれるので、カラッとおいしく揚げることができます。揚げ油の温度は、油を混ぜてから計ることもポイント。温度が均一になるので正しく計れ、コロッケが破裂するなどの失敗を防げます。

🕒 3 minutes × 3〜4

鶏の唐揚げ

Fried Chicken



Recipe App
MY VERMICULAR

唐揚げは人気おかずの代表格。上下を返しながらじっくり揚げ、外はカリッと、中はジューシーに仕上げます。

材料(2〜3人分)

鶏もも肉 600g (大きめの一口大に切る)

しょうが(すりおろし) 大さじ1

にんにく(すりおろし) 大さじ1

しょうゆ 大さじ1

卵 1/2個

みりん 大さじ1/2

酒 大さじ1/2

塩 小さじ1/2

こしょう 少々

薄力粉 20g

片栗粉 60g

油 600ml

作り方

- 鶏肉にAを揉み込み、30分以上おく。
- Aの鶏肉に混ぜ合わせたBを薄くまぶす。
- フライパンに油を入れ、基本の強火で5分ほど加熱して混ぜ、料理用温度計で計って190℃になったら2を入れる。
★1度に入れる量は、3〜4個が適量です。
- 中火にし、ときどき油を混ぜながら鶏肉の上下を返して3分ほど揚げる。パチパチと音が鳴ってきたら取り出し、キッチンペーパーにのせて油を切ったら完成。お好みでキャベツの千切りやレモンを添える。

Point 1



揚げ油を加熱中に混ぜることで温度が均一になります。

Point 2



勢いよく出ている泡が小さくなり、パチパチと高い音がしてきたら揚げ上がりのサインです。

MEMO

料理用の温度計がない場合は唐揚げの衣を利用。揚げ油に衣を少し入れ、フライパンの真ん中まで沈んだ後、すぐに表面まで浮かんでくる状態が190℃の目安です。





🕒 3 minutes

牛カツ

Beef Cutlet



Recipe App
MY VERMICULAR

ガッツリ食べたいときにおすすめのメニュー。

香ばしい衣と、レアな牛肉のコントラストが絶妙です。

材料(2人分)

牛ロース肉または牛ヒレ肉
(2.5cmほどの厚さのもの) 2枚(常温にもどしておく)
塩 小さじ1/2
こしょう 小さじ1/4
薄力粉 適量
卵 1個(溶きほぐしておく)
パン粉 適量
油 500ml

作り方

- 1 牛肉に塩・こしょうで下味をつける。薄力粉を薄くまぶして卵にくぐらせ、パン粉をつける。
- 2 フライパンに油を入れ、基本の強火で5分ほど加熱して混ぜ、料理用温度計で計って200℃になったら1を入れる。
- 3 基本の強火のまま2分揚げたら上下を返し、さらに1分揚げる。パチパチと音が鳴ってきたら取り出し、キッチンペーパーにのせて油を切り、そのまま3分おく。2cm幅に切って器に盛ったら完成。

★お好みでキャベツの千切りや中濃ソース、マスタード、辛子などを添えて。わさびじょうゆや柚子こしょうなどもよく合います。

MEMO

料理用温度計がないときはパン粉を利用。揚げ油に固くにぎったパン粉を少し入れ、やや沈んだ後、すぐに表面まで浮かんでくる状態が200℃の目安です。

🕒 16 minutes + 4 minutes × 2〜3 📱 フタ使用

カニクリームコロッケ

Creamy Crab Croquette



Recipe App
MY VERMICULAR

さっくりした衣の食感、カニの旨みがいっぱいの
とろりとクリーミーなホワイトソースがたまりません。

材料(12個分)

カニ身 200g	[ホワイトソース]
玉ねぎ 1個(みじん切り)	バター 40g
バター 10g	強力粉 40g
塩 小さじ1/2	牛乳 400ml
こしょう 小さじ1/4	小麦粉 適量
白ワイン 大さじ2	卵 1個(溶きほぐしておく)
板ゼラチン 3g(氷水に5分ほど漬け、よく水気を切っておく)	パン粉 適量
	油 600ml

作り方

- 1 [ホワイトソースを作る] 小鍋にバター 40gを入れて弱火で加熱し、溶けたら強力粉を加え、木べらなどで焦がさないように混ぜながら加熱する。クッキーの焼けるような香りがし、強力粉のコシがなくなってきたら、ダマにならないように牛乳を少しずつ加えながら混ぜ、濃度がついてきたら火からおろす。
- 2 フライパンにバター 10gを入れて弱火で加熱し、溶けたら玉ねぎ・塩・こしょうを入れてひと混ぜする。フタをして焦げないようにときどき木べらなどで混ぜながら 10分加熱する。
- 3 フタを取り、カニ身・白ワインを加えて混ぜながら基本の強火で5分ほど加熱し、水分を飛ばす。
★ここで水分をしっかり蒸発させることが風味よく仕上げるためのポイントです。焦がさないように注意してください。
- 4 水分がほぼなくなったら火を止め、ゼラチンを混ぜて溶かし、1のホワイトソースを加えて混ぜる。パットに流し入れ、表面に密着させるようにラップをし、冷蔵庫で2時間以上冷やす。
- 5 完全に冷めたら 12等分に分け、俵形に整えて小麦粉・卵・パン粉の順に衣をつける。
- 6 フライパンに油を入れて基本の強火で5分ほど加熱して混ぜ、料理用温度計で計って180℃になったら5を入れる。中火にして4分ほど揚げ、よく油を切ったら完成。
★1度に入れる量は、4〜6個が適量です。

Point



タネとラップの間に水滴が出ないように、表面に密着させて冷蔵庫へ。しっかり冷ますことでタネがまとまり、成形しやすくなります。

MEMO

料理用の温度計がない場合はパン粉を利用。揚げ油に固くにぎったパン粉を少し入れ、フライパンの真ん中まで沈んだ後、ゆっくり表面まで浮かんでくる状態が180℃の目安です。



VERMICULAR HISTORY

愛知ドビーと バーミキュラ開発ストーリー

「この鍋で料理をすると野菜が甘い」「無水調理で驚くほどおいしいカレーが作れる」と、口コミで火がついて注文が殺到し、手に届くまで最長15か月待ちにもなった人気の鍋、バーミキュラ。料理のプロをはじめ、食や暮らしを楽しむ人たちがこぞって使うこの鍋が生まれたのは、名古屋の小さな町工場でした。愛知ドビーは、1936年に創業した老舗の鋳造メーカーです。ドビー機という繊維機械のメーカーとして発展を遂げたものの、繊維産業の衰退とともに工業部品の下請け工場に。下請けは景気に翻弄されて業績が不安定。三代目となる社長の土方邦裕・副社長の智晴兄弟は、幼いころから慣れ親しんだ職人たちが元気をなくしていく姿に、自分たちが会社を支えようと決意。勤めていた大企業を辞めて工場の現場に入り、一から知識と技術を習得しながら再建していきました。一方で兄弟には、「下請けだけでは将来的な成長は見込めない。自分たちで生み出したもの

を直接お客様に届けたい」という思いがありました。「鋳造」と「精密加工」という自社の二つの強みを生かし、世の中になくものを作り出そうと必死に模索する中、海外製の鋳物ホーロー鍋が世界的に人気だと知ります。実際に調理してみても、鋳物の優れた熱伝導とホーロー加工の保温性・遠赤外線効果により、素材の旨みが引き出されておいしかったのですが、世界一と評価されていたのは密閉性が高く、食材の栄養を逃さず無水調理ができる、ステンレスとアルミを加工した鍋でした。そこで、無水調理可能で緻密な鋳物ホーロー鍋を作ることができれば、「世界一、素材本来の味を引き出す鍋」になる、それがうちの技術ならできる、と兄弟は確信します。しかし、開発は苦労の連続でした。鋳物へのホーロー加工に高い技術を要し、密閉性を高めることとの両立は困難を極めました。そして3年後、ついにバーミキュラが誕生。兄弟と職人たちの熱い思いが結実したのです。

History

バーミキュラ フライパンが
生まれるまで



バーミキュラのフタと本体の隙間は、100分の1mm以下という高い密閉性を誇ります。カドミウムなど有害物質を含んだ鮮やかな色のホーローは使わず、やさしい色合いです。

VERMICULAR AND RICEPOT

世界一の炊飯器作りに挑戦 ライスポットが大ヒット

バーミキュラは発売から、数か月待ちの状態が続く大ヒット商品になりました。メイド・イン・ジャパンの高品質とともに、お客様にバーミキュラを毎日楽しんで使っていただくため、一生サポートするところがバーミキュラが愛されているもう一つの理由です。あらゆる相談にコンシェルジュがきめ細やかに対応。専属シェフが日々レシピを開発し、ホームページで公開。他社にはないホーローの再コーティングも行っています。お客様の信頼を得てリピーターも増加中の愛知ドビーが次に手がけたのは「世界一、おいしいご飯が炊ける炊飯器」。ライスポットはバーミキュラを炊飯のために進化させた鍋と、その鍋の性能を最大限に引き出すポットヒーターが一体になった新しい炊飯器です。「誰もが簡単にバーミキュラの調理を楽しむには、鍋に匹敵する理想の熱源を作る必要がありました。お米は日本人の根源ともいえる最もシンプルな食材ですから、その味をより



優れた機能とともに現代のライフスタイルにマッチした、バーミキュラ ライスポットは大人気商品に。「Musui-Kamado」の名で北米でも発売されています。

引き出せる炊飯器になる熱源を作れば、調理も手軽においしくできると考えました。その実現のためには、熱源は扱いやすくて繊細なコントロールができる電気である必要がありました。家電製品ではなく、あくまでも調理道具としての感覚にこだわり、思い通りに使える道具としての熱源を作ろうと思ったのです」（智晴）さらにライスポットは思い切って保温機能をなくし、鍋炊きご飯のおいしさを追求。「苦労したのはポットヒーターの熱の回り方のバランスでした。底面のIHコイルと側面のアルミヒーターを組み合わせることで鍋を包み込むような加熱が可能になり、直火のおいしさと電気の繊細なコントロールが両立し、炊飯も調理もおいしくできます。町工場から世界最高の鍋を作りたいという情熱をもってバーミキュラの開発に取り組んだときの気持ちを奮い起こし、3年がかりで直火を超える理想の熱源が完成しました」（智晴）ライスポットは発売前から反響を呼び、おいしいご飯が炊けると大人気。無水調理やロースト、温度管理が難しい低温調理や発酵も簡単に楽しめ、初心者からトップシェフまで幅広い方に喜ばれています。2017年にはグッドデザイン特別賞「ものづくり」を受賞し、ライスポット ミニも発売。2人家族やシニアの方にも使いやすい小さめサイズです。2019年には、創業の地である中川区の中川運河を臨むロケーションに、体験型の複合施設『バーミキュラ ビレッジ』をオープンし、「最高のバーミキュラ体験」をテーマにレストランやフラッグショップ、クッキングスタジオなどを併設。バーミキュラ料理のおいしさやブランドの世界観、メイド・イン・ジャパンのもの作りをさまざまな形で体験でき、バーミキュラファンの方々にぎわっています。

FRYING PAN HISTORY

バーミキュラの技術から生まれた 全く新しいフライパン

愛知ドビーが次に取り組んだのが、鍋と同様に身近な調理道具であるフライパンです。「ライスポットによって鋳物で作った炒めものがとてもおいしいことがわかりました。そこで、バーミキュラが作るべきフライパンとは？と考え、世界一、素材本来の旨みを凝縮させる新しい鋳物ホーローフライパン作りを目指したのです」（智晴）まず、直面したのが軽量化の問題。重い鋳物のフライパンを軽くするには、薄くする必要があり、バーミキュラ鍋の半分ほどの薄さである1.5mm厚さの実現が課題に。加えて、薄いフライパンへのホーロー加工が非常に困難なうえ、プロが使っても耐えうる強度も求められました。度重なる失敗の末、ホーローも新開発し、満を持して革新的なフライパンが誕生。親水性が高く、水がなじむという特殊な性質のホー

ローと、熱容量の高い鉄鋳物を組み合わせたフライパンは、食材の余分な水分を一瞬で飛ばすことができ、料理が水っぽくならず旨みを凝縮させます。シンプルなもの炒めでも試したところ、もやし本来の味が濃く感じられ、シャキシャキの食感。今までに味わったことがない、驚きのおいしさでした。バーミキュラ フライパンは、肉厚なステーキや、炒めものなどをたっぷり作れる大きめの26cmと、煮込みや揚げものにも重宝する深めの24cmの、2種をラインナップ。持ち手はにぎりやすいよう木製にし、高度で繊細な職人の技術により本体と一体化。蒸し煮などに便利なフタ（別売り）も、バーミキュラならではのこだわりがいっぱいです。今後も愛知ドビーは、料理や生活が楽しくなる世界一の「道具」作り、暮らしが変わるものの作りを目指し続けていきます。



女性でも扱いやすいよう、1.5mmの薄さで鋳物を作ることは大変難しく、試行錯誤を重ねました。



ウッドハンドルは1個1個削り出して何度も研磨、耐水性の処理をします。鋳物とのつなぎ目は精密加工で強度をアップ。



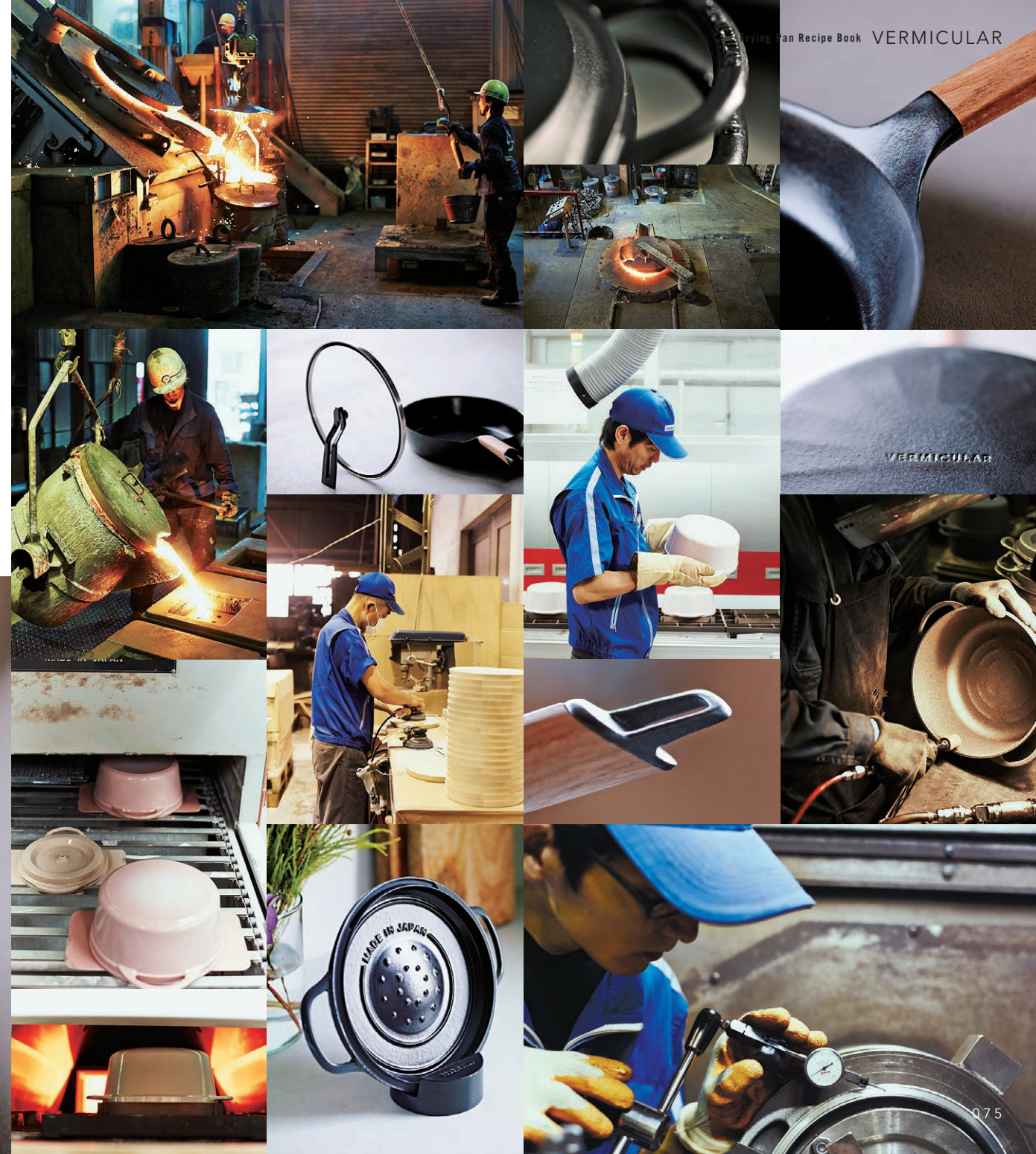
別売りのフタ（フライパン専用リッド）は便利な自立タイプ。スタイリッシュな取っ手は鋳物ホーロー製ですが、熱が逃げるよう角度や形状を工夫し、熱くならない構造です。

Made in Japan

世界に誇る品質の高さと
安心・安全なもの作り

素材本来の旨みを凝縮させるパーミキュラ フライパン。パーミキュラ誕生から約10年にわたる開発・製造プロセスの中で、熟練した職人たちが絶え間ない努力によって身につけたパーミキュラ独自の鋳物ホーロー技術と、世界最高のものを作ろうと、真摯に、ひたむきに取り組む熱い思いがあってこそ、この革新的なフライ

パンは生まれました。フライパンはホーローが剥がれたり、傷がついたりしても、何度でも修理が可能。一生サポートいたします（有料）。愛知ドビーは、メイド・イン・ジャパンならではの高品質と安心・安全なもの作りにこれからもこだわり続けていきます。



Troubleshooting

トラブルシューティング

Q 1

「フライパンを焦がしてしまいました」

A 1

**固いものでこすらないよう
ご注意ください。**

フライパンが焦げついた場合は、絶対に固いものでこすらないでください。焦げの取り方については、9ページのお手入れ方法をご参照ください。一度のお手入れで焦げが取れないときは、何度も繰り返すことできれいになります。しつこい焦げの場合は、重曹を使ってお手入れしてください。

Q 2

「ホーローが割れてしまいました」

A 2

**大きなカケ、底面のカケは危険。
使用をおやめください。**

フライパンのフチなどの細かいカケは、そのままご使用いただいても問題はありません。ただし、ホーローが大きくかけたり、フライパンの底面がかけたりした場合には、危険ですのでご使用を中止し、リペアサービスをご利用ください（納期2～3週間）。価格など詳細については、バーミキュラ オーナーズデスク（下記）までお問い合わせください。

Q 3

「取っ手を焦がしてしまいました」
「取っ手の変色してしまいました」

A 3

**そのまま使ってOK。
気になるならリペアサービスを。**

多少の焦げや変色は、そのままご使用いただいても問題はありません。気になる場合は、リペアサービスをご利用ください。価格などの詳細については、バーミキュラ オーナーズデスク（下記）までお問い合わせください。

Q 4

「調理中、食材がフライパンにくっついてしまいます」

A 4

**予熱の仕方をご参照のうえ、
レシピ通りにお試しください。**

原因として、食材を入れるときのフライパンの温度が適温になっていないことが考えられます。フライパンの「基本の使い方」(P11) より、予熱の仕方をご確認いただき、まずはこのレシピブック通りにお作りください。何品か作っていただくうちに、感覚をつかんでいただけます。

バーミキュラのことなら、なんでもご相談ください。

【 バーミキュラ オーナーズデスク 】

フリーダイヤル：0120-766-787

受付時間：月～金 9:00～12:00、13:00～17:00

e-mail：infomail@vermicular.jp

INDEX 主材料別索引

*材料項目内の料理名はページ順です。

肉・肉加工品	
牛肉≫	
絶品厚切りステーキ	20
デミグラスソースから作るハヤシライス	46
牛カツ	67
鶏肉≫	
レバにら炒め	28
タイ風焼きビーフン	28
あめ色玉ねぎのトマトチキンカレー	47
鶏もも肉のバスク風トマト煮込み	50
手羽先と大根のビリ辛煮	52
なすと鶏肉のドライカレー	57
鶏の唐揚げ	64
ひき肉≫	
麻婆豆腐	27
ハンバーグステーキ	32
羽根つき焼き餃子	35
豚肉≫	
当たりの中華料理屋さんのチャーハン	18
豚キムチ	24
豚肉のマスタードクリーム	54
羊肉≫	
ラムチョップのソテー 赤ワインビネガー風味	36
生ハム≫	
鶏もも肉のバスク風トマト煮込み	50
ベーコン≫	
ベーコンエッグ	40
魚介	
いか≫	
するめいかとしいたけのオイルパスタ	58

カニ≫	
渡りガニのトマトクリームパスタ	59
カニクリームコロッケ	68
さば≫	
さばのみそ煮	52
卵	
感動の目玉焼き	16
当たりの中華料理屋さんのチャーハン	18
ベーコンエッグ	40
スクランブルエッグ	40
フレンチトースト	42
豆腐	
麻婆豆腐	27
乳製品	
豚肉のマスタードクリーム	54
渡りガニのトマトクリームパスタ	59
カニクリームコロッケ	68
野菜・野菜加工品	
いんげん≫	
豚肉のマスタードクリーム	54
きのこ≫	
[しいたけ]	
タイ風焼きビーフン	28
するめいかとしいたけのオイルパスタ	58
[マッシュルーム]	

デミグラスソースから作るハヤシライス	46
豚肉のマスタードクリーム	54
キャベツ>>	
箸の止まらない野菜炒め	14
羽根つき焼き餃子	35
ズッキーニ>>	
ラタトゥイユ	39
セロリ>>	
ラタトゥイユ	39
大根>>	
手羽先と大根のピリ辛煮	52
玉ねぎ>>	
箸の止まらない野菜炒め	14
豚キムチ	24
レバにら炒め	28
ラタトゥイユ	39
デミグラスソースから作るハヤシライス	46
あめ色玉ねぎのトマトチキンカレー	47
鶏もも肉のバスク風トマト煮込み	50
豚肉のマスタードクリーム	54
なすと鶏肉のドライカレー	57
トマト加工品>>	
ラタトゥイユ	39
あめ色玉ねぎのトマトチキンカレー	47
鶏もも肉のバスク風トマト煮込み	50
渡りガニのトマトクリームパスタ	59
長ねぎ>>	
麻婆豆腐	27
タイ風焼きビーフン	28
さばのみそ煮	52
なす>>	
ラタトゥイユ	39
なすと鶏肉のドライカレー	57
にら>>	
豚キムチ	24
レバにら炒め	28
タイ風焼きビーフン	28

羽根つき焼き餃子	35
にんじん≫	
箸の止まらない野菜炒め	14
タイ風焼きビーフン	28
バクチー≫	
タイ風焼きビーフン	28
パプリカ≫	
ラタトゥイユ	39
鶏もも肉のバスク風トマト煮込み	50
ビーマン≫	
箸の止まらない野菜炒め	14
なすと鶏肉のドライカレー	57
もやし≫	
豚キムチ	24
レバにら炒め	28
漬けもの	
豚キムチ	24
ご飯	
当たりの中華料理屋さんのチャーハン	18
パスタ	
するめいかとしいたけのオイルパスタ	58
渡りガニのトマトクリームパスタ	59
パン	
フレンチトースト	42
ビーフン	
タイ風焼きビーフン	28



土方邦裕（兄）

愛知ドビー社長

1974年、愛知県生まれ。大学卒業後、豊田通商で為替ディーラーを務める。2001年、祖父が作った愛知ドビー株式会社へ入社。3代目として家業を継ぐ。鋳造技師の資格を持つ技術者でもある。



土方智晴（弟）

愛知ドビー副社長

1977年、愛知県生まれ。大学卒業後、トヨタ自動車に入社。原価企画などに携わる。2006年、兄邦裕の要請に応じて愛知ドビーに入社。精密加工技術を習得し、パーミキュラ全製品のコンセプト策定から製品開発までを主導。

パーミキュラの名前は、鋳物の特殊材質「コンパクトレッド・パーミキュラ」に由来します。

パーミキュラ鋳鉄という材質は、「熱伝導に優れ」「強度も高い」、鋳物鍋にとって最適な材質です。この材質が製品開発を成功させる上でのキーポイントとなったことから「パーミキュラ」と名づけられました。「パーミキュラ フライパン」は、世界最高のフライパンを作りたいという思いから生まれた高性能フライパン。みなさまの日々の食を楽しく、おいしくする助けになってくれたらうれしいです。

VERMICULAR FRYING PAN #24 DEEP Recipe Book

2020年3月19日 第1刷発行

2021年5月17日 第5刷発行

staff

企画・構成 土方智晴 折橋みな 石藤諭 松本和也
(愛知ドビー株式会社)

調理・レシピ開発 吉見将宏 戸谷直樹 (愛知ドビー株式会社)

パーミキュラ オーナーズデスク (愛知ドビー株式会社)

撮影場所 パーミキュラ ビレッジ スタジオエリア 3Fスタジオ

photo

田村昌裕 (FREAKS)
坂本美穂子 (FREAKS / 撮影アシスタント)

styling

つがねゆきこ
佐藤枝里子 (スタイリングアシスタント)

illustration

Yunosuke

writing

鹿野育子

design

金子りえ (PEACS Inc.)

dtp

大野如子 (PEACS Inc.)

editorial

河崎秀明 (樞出版社 ei cooking)

advertising

布川祐子 (PEACS Inc.)
十河日佳里 (PEACS Inc.)

協力

株式会社 樞出版社 ei cooking

器協力

石川隆児
conasu antiques
オノエコウタ

発行・発売元

Vermicular Books (愛知ドビー株式会社)
〒454-0805

名古屋市中川区舟戸町2 運河沿い
パーミキュラ ビレッジ スタジオエリア2F
TEL: 052-352-2531 FAX: 052-353-5401

印刷・製本 大日本印刷株式会社

©Vermicular Books 2020 Printed in Japan

※本書に掲載されている写真・記事などを、無断掲載・無断転載することを固く禁じます。
※万一、乱丁・落丁のある場合はお取替えいたします。

Vermicular Books

www.vermicular.jp

Vermicular Books

www.vermicular.jp

