



VERMICULAR  
FRYING PAN

Recipe Book

VERMICULAR  
FRYING PAN  
Recipe Book

VERMICULAR  
FRYING PAN

Recipe Book

# 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、今までの常識を覆す、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  
箸の止まらないもやし炒め
- 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 しょうが焼き
- 27 青椒牛肉絲
- 28 上海風海鮮焼きそば

## 31 Part 3

### ソテー・ロースト

#### Sauté/Roast

#### Chapter 1 肉

- 33 皮バリローストチキン オレンジソース
- 34 ハンバーグステーキ
- 37 ポークソテー  
ハニーマスタードソース
- 38 羽根つき焼き餃子
- 41 ミラノ風チキンカツ

#### Chapter 2 魚介

- 43 真鯛のムニエル
- 44 ぶりの照り焼き
- 47 パエリア ミスタ

## Chapter 3 卵

- 49 じゃがいもとマッシュルームのオムレツ
- 50 ベーコンエッグ
- 51 ス克蘭ブルエッグ
- 54 豚ヒレ肉のピカタ

## 57 Part 4

### パスタ・粉もの

#### Pasta/Flour Dishes

#### Chapter 1 パスタ

- 59 鉄板ナポリタン
- 60 ブロッコリーとベーコンの  
アーリオオーリオ
- 61 カルボナーラ

#### Chapter 2 粉もの

- 64 サクふわパンケーキ
- 65 クレープ
- 66 そば粉のガレット
- 69 海鮮チヂミ

## 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)、大きじ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お使いいただけます。電子レンジやオープンでは使用できません。



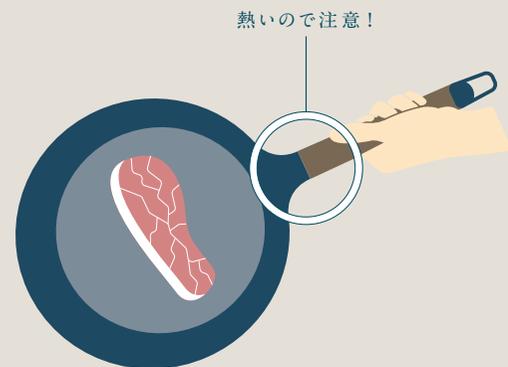
ホーローはガラス質で繊細です。調理するとき金属製の調理器具を使うとフライパンを傷める原因になるので、木製や耐熱性のシリコン製などの柔らかい調理器具をご使用ください。また、ぶつけるなど、強い衝撃を与えないように気をつけましょう。

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とう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とう、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。

## 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。



**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**

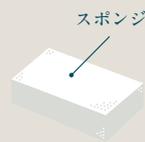
フライパンを洗うときは、クレンザーや研磨剤入りのスポンジ、金属製のたわしなど固いものは避け、台所用の中性洗剤と柔らかいスポンジなどを使ってください。しつこい汚れにはたわしを使用いただけます。

※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。

○ 使用OK



中性洗剤



スポンジ

✕ 使用NG

HOME  
クレンザー  
FOR DISH

金だわし



**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てないようにご注意ください。洗った後はできるだけ早く水分を拭き取ってください。



**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、そのままご使用いただいても問題ありません。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、火にかけてときど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

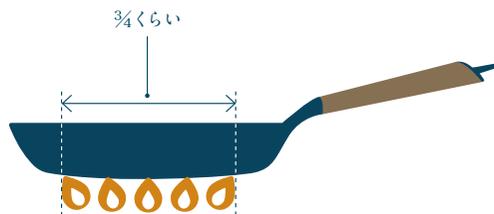
## 火加減について

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。

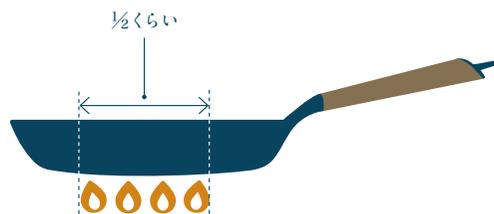
※IHヒーターの火力と、W (ワット) 数の関係については、お使いの機器の取扱説明書をご確認ください。

**基本の強火**  
 (少し弱めの強火です)

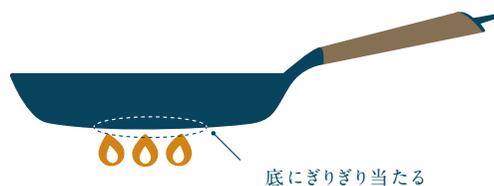
炎がフライパンの底面の4分の3にかかるくらいの状態 (IHなら1400Wくらい)。最初に予熱をするときや、野菜や薄切り肉などをサッと短時間で炒めたいときに使います。


**中火**

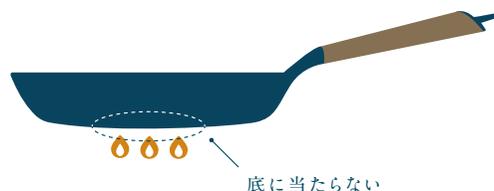
炎がフライパンの底面の2分の1にかかるくらいの状態 (IHなら1000Wくらい)。ハンバーグやポークソテーなどの少し厚みのある肉料理を、ふっくらと焼きつけたいときに使います。


**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っ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。


**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。



## 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もやし炒め、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

1

⌚ 1 minute

## 箸の止まらないもやし炒め

Stir-Fried Bean Sprouts

鑄物ホーローフライパンで作ると

余分な水分が飛んでベタつかず

旨みが凝縮してシャキシャキの食感に!



## 材料(4人分)

もやし 1袋  
 塩 小さじ1/4  
 粗びき黒こしょう 少々  
 油 大さじ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、油を入れてフライパンを傾けて全体になじませる。



## 2 煙が出たらもやしを炒める

フライパンの底面全体からしっかりと煙が出てきたら、もやしを入れて1分ほど手早く炒める。



## 3 調味して完成

もよしの表面が透き通りはじめたら塩・黒こしょうをし、さっと混ぜ合わせたら完成。

## 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 ▶ しっかりと煙が出る  
 IH30秒くらい

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

## 2

## 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！



## 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

## 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。

## 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

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、自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。

## 基本のレシピ

## 3

⌚ 5 minutes

当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パリと仕上がります。

★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ず、パラパ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、パラパラになってきたら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

4

⌚ 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。



## 材料(2人分)

牛ヒレ肉(3cmほどの厚さのもの) 2枚  
 (1枚あたり200g/常温にもどしておく)  
 塩 小さじ1  
 粗びき黒こしょう 小さじ1/2  
 バター 30g  
 油 大さじ1



Recipe App  
 MY 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。

🕒 4 minutes

## しょうが焼き

Ginger Pork

Recipe App  
MY VERMICULAR

甘辛い味のしょうが焼きは家族のリクエストも多い人気のおかず。

仕上げにバターを加えてコクと香りをアップします。

## 材料(2人分)

豚ロースしょうが焼き用肉 6枚

小麦粉 適量

玉ねぎ 1/2個(横に半分に切ったもの/1cm幅の輪切りにする)

しょうゆ 大さじ2

酒 大さじ2

みりん 大さじ1

④

はちみつ 小さじ2

しょうが 1片(すりおろす)

にんにく 1/2片(すりおろす)

バター 10g

油 大さじ2

## 作り方

- ① 豚肉の片面に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、①の豚肉3枚を粉をまぶした面を下にして入れ、30秒ほど焼いていったん取り出す。基本の強火のまま油大さじ1を足し、残りの豚肉も同様に片面だけ30秒ほど焼きつけて取り出す。
- ③ 同じフライパンに玉ねぎを入れ、基本の強火のまま1分ほど炒め、②の豚肉を戻し入れる。1分ほど炒めたら、混ぜ合わせた④を加え、豚肉によく絡ませる。
- ④ 火を止め、バターを加えてひと混ぜしたら完成。お好みで千切りキャベツやプチトマトを添えても。

## Point 1



豚肉はソースと絡めたときにちょうどよく火が入るよう、片面だけ焼いておきます。脂身をしっかりと焼きつければ、コクが出ておいしく仕上がります。

## Point 2



八割がた火を通して焼き色をつけた豚肉を、玉ねぎを炒めたところに戻して炒め合わせます。





🕒 3 minutes

チンジャオニューロースー  
青椒牛肉絲

Beef and Green Pepper Stir-Fry



Recipe App  
MY VERMICULAR

Point 1



肉はしっとり、柔らか。野菜はべちゃつかずに旨みが凝縮。

バーミキュラならお店の味を家庭で手軽に楽しめます。



牛肉は加熱しすぎないように、軽く炒めて取り出しておき、野菜を炒めてから戻します。

Point 2

分量より多めに作ると食材全体に火が当たらなくなるのでレシピ通りにお試しください。味も食感も抜群に仕上がります。

材料(2人分)

牛もも薄切り肉 100g (2mm幅の細切りにする)

卵 1/2個 (溶きほぐしておく)

塩 小さじ1/4

① 紹興酒 小さじ1

片栗粉 大さじ1

ゆでたけのこ 100g (2mm幅の細切りにする)

ピーマン(赤・緑) 各1個(ヘタと種を取り、2mm幅の細切りにする)

長ねぎ 1/2本(斜め薄切り)

しょうが 1片(千切り)

しょうゆ 小さじ2

砂糖 小さじ1

② 紹興酒 大さじ1

オイスターソース 小さじ1

油 大さじ2

作り方

- ① ボウルに牛肉・①を入れてよくもみ込む。
- ② フライパンを基本の強火で30秒ほど予熱し、油大さじ1を入れてなじませる。底面全体からしっかりと煙が出てきたら、①の牛肉を入れ、色が変わるまで1分ほど炒めていったん取り出す。
- ③ 同じフライパンに油大さじ1を足し、基本の強火のままたけのこ・ピーマン・長ねぎ・しょうがを入れて1分炒める。②の牛肉を戻し入れ、さらに1分炒める。火を止め、②を加えてひと混ぜしたら完成。

🕒 5 minutes フタ使用

## 上海風海鮮焼きそば

Shanghai Fried Noodles

Recipe App  
MY VERMICULAR

オイスターソースや紹興酒を使って味に深みを出します。

肉、魚介、野菜の旨みが麺にからんでおいしい。

## 材料(2人分)

中華蒸し麺(太麺) 2玉

豚ばら薄切り肉 100g(一口大に切る)

えび 4尾(殻をむき、背わたを取る)

ホタテ 2個(厚みを半分にする)

いか(おろしたのもの) 小1/2杯分(胴は短冊切りに、足は食べやすい大きさに切る)

塩 小さじ1/4

こしょう 少々

ゆでたけのこ 60g(食べやすい大きさに切る)

乾燥きくらげ 5g(水でもどし、一口大に切る)

長ねぎ 1/2本(斜め薄切り)

チンゲン菜 1/2株(食べやすい大きさに切る)

紹興酒 大さじ1

しょうゆ 大さじ2

④ オイスターソース 大さじ1

砂糖 小さじ1

黒酢 小さじ2

ごま油 大さじ1

## 作り方

- ① フライパンを基本の強火で30秒ほど予熱し、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を入れ、1分ほど炒める。
- ② 豚肉の色が変わってきたらえび・ホタテ・いか・塩・こしょうを加え、基本の強火のまま1分ほど炒める。えびの色が変わったら、たけのこ・きくらげ・長ねぎ・チンゲン菜を加え、さらに1分ほど炒める。
- ③ 具材の上に麺をのせて紹興酒を回しかけ、フタをして1分蒸らす。フタを開け、麺をほぐすように混ぜたら④を加えてひと混ぜする。火を止め、黒酢を回しかけたら完成。

## Point 1



具材を炒めたら、麺をのせて紹興酒をかけ、風味よく蒸します。

## Point 2



麺と具をほぐし混ぜて調味。オイスターソースや黒酢でコクと酸味を加えます。





## 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。

## Chapter 1

## 肉

ローストチキン、ハンバーグ、餃子など  
 押さえておきたい肉の人気メニューを集めました。  
 パーミキュラ フライパンで作れば料理の腕が上がります。



🕒 16 minutes

皮パリローストチキン  
オレンジソースRecipe App  
MY VERMICULAR

Pan-Roasted Chicken

パリッと香ばしく焼いたチキンの旨みを

まろやかな酸味のオレンジソースがさらに引き立てます。

## 材料(2人分)

鶏もも骨つき肉 2本  
 塩 小さじ1  
 粗びき黒こしょう 少々  
 オレンジジュース(果汁100%) 200ml  
 バター 10g  
 オリーブオイル 大きじ1

## 作り方

- 鶏肉は骨に沿って包丁で切り目を入れ、余分な脂肪を取る。両面をフォークなどで刺し、塩・黒こしょうで下味をつける。
- 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、いったん火を止める。
- 煙がおさまったら、①の鶏肉の皮目を下にして入れ、ときどきトングなどで押さえつけながら弱火で8分ほど加熱する。いい焼き色がついたら裏返し、同様に5分ほど焼く。竹串を刺して透明な肉汁が出てきたら鶏肉を取り出す。
- フライパンに残った余分な脂をキッチンペーパーで拭き取る。オレンジジュース・バターを入れて基本の強火で3分ほど加熱し、半量になり、とろみが出るまで煮詰める。  
★ソースの濃度はフライパンの底に線が書けるくらいが目安です。
- 器に④のソースを流し、鶏肉をのせたら完成。お好みの野菜やオレンジなどを添えても。

## Point 1



フライパンの煙がおさまったら、下味をつけた鶏肉を皮目から焼きつけます。

## Point 2



皮目がかんがり焼けたら裏返し、中まで火を通します。

🕒 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

④ 牛乳 50ml

生パン粉 50g

玉ねぎ 1/2個

(細かいみじん切り)

⑤ 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④・⑤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分ほど加熱して表面に焼き色をつける(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、1分加熱したら弱火にする。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。





🕒 10 minutes

## ポークソテー ハニーマスタードソース

Pork Sauté



Recipe App  
MY VERMICULAR

パーミキュラの優れた蓄熱性を利用。肉においしいような  
焼き色をつけたら、余熱調理でしっとり、柔らかかに。

### 材料(2人分)

豚肩ロース塊肉(2cmほどの厚さのもの) 2枚/  
1枚あたり250g(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 10g  
はちみつ 大さじ1  
④ 粒マスタード 大さじ1  
しょうゆ 大さじ1  
油 大さじ1

### 作り方

- ① 豚肉に塩・黒こしょうをふり、手でなじませておく。
- 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、中火にして①の豚肉を入れ、ときどき木べらなどで押さえながら3分ほど焼きつける。いい焼き色がついたら裏返し、同様に3分ほど加熱する。火を止めて余分な脂を拭き取り、そのまま3分おいて取り出す。
- ③ 同じフライパンに④を入れ、弱火でひと煮立ちさせる。
- ④ ②の豚肉を食べやすい大きさにカットして器に盛り、③のソースをかけて完成。お好みでクレソンなどを添えても。

### Point



火を止めたら、豚肉から出た脂をふいてそのままおき、フライパンの余熱で絶妙な火通りに仕上げます。

🕒 11 minutes × 2 フタ使用

## 羽根つき焼き餃子

Gyoza Dumplings with Wings

Recipe App  
MY VERMICULAR

子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

塩 小さじ1/2

にんにく 1片(すりおろす)

しょうが 1片(すりおろす)

酒 大さじ1

④ しょうゆ 大さじ1

オイスターソース 小さじ1

砂糖 小さじ1

ラード 大さじ1

キャベツ 1/8個(粗みじん切り)

にら 1/2把(5mm幅に切る)

乾燥きくらげ 5g

(水でもどし、粗みじん切り)

餃子の皮 約30枚

油 大さじ1×2

ごま油 小さじ1×2

水溶き小麦粉

(小麦粉：水=小さじ2：大さじ2の

割合でよく混ぜ合わせたもの)

## 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④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15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。





🕒 4 minutes × 2

## ミラノ風チキンカツ

Chicken Milanese

Recipe App  
MY VERMICULAR

少しの油で揚げ焼きにするから手軽です。薄くたたいた鶏肉の衣に包丁の背で格子状の模様をつけて見栄えよく仕上げます。

## 材料(2人分)

鶏むね肉 2枚(皮を剥ぎ、  
右の写真の要領で薄くのばす)  
塩 小さじ1  
こしょう 少々  
小麦粉 適量  
パン粉  
(目の細かいもの) 40g  
パルメザンチーズ  
(すりおろしたもの) 20g

卵 1個(溶きほぐしておく)  
バター 10g × 2  
[焦がしバターとトマト・ケッパーのソース]  
バター 20g  
トマト 2個(1cm角に切る)  
ケッパー 大さじ1  
オリーブオイル 大さじ1 × 2

## 作り方

- 1 [焦がしバターとトマト・ケッパーのソースを作る]  
鍋にバター 20gを入れて中火で3分ほど加熱する。バターが溶けて少し焦げはじめたらトマトを入れ、焦がさないようにときどき混ぜながら3分ほど加熱する。とろりとしてきたらケッパーを加えてひと混ぜする。
- 2 パン粉とパルメザンチーズを混ぜ合わせておく。
- 3 鶏肉に塩・こしょうをして小麦粉を薄くまぶし、卵にくぐらせて②をまぶす。両面に包丁の背で格子状に模様をつける。
- 4 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バター 10gを入れ、溶けたら弱火にし、③の鶏肉1枚を入れて2分ほど焼く。
- 5 パン粉に焼き色がついたら裏返し、2分ほど加熱して焼き色がついたら取り出す。残りの鶏肉も同様に焼き、器に①のソースを流して鶏肉をのせたら完成。

## Point

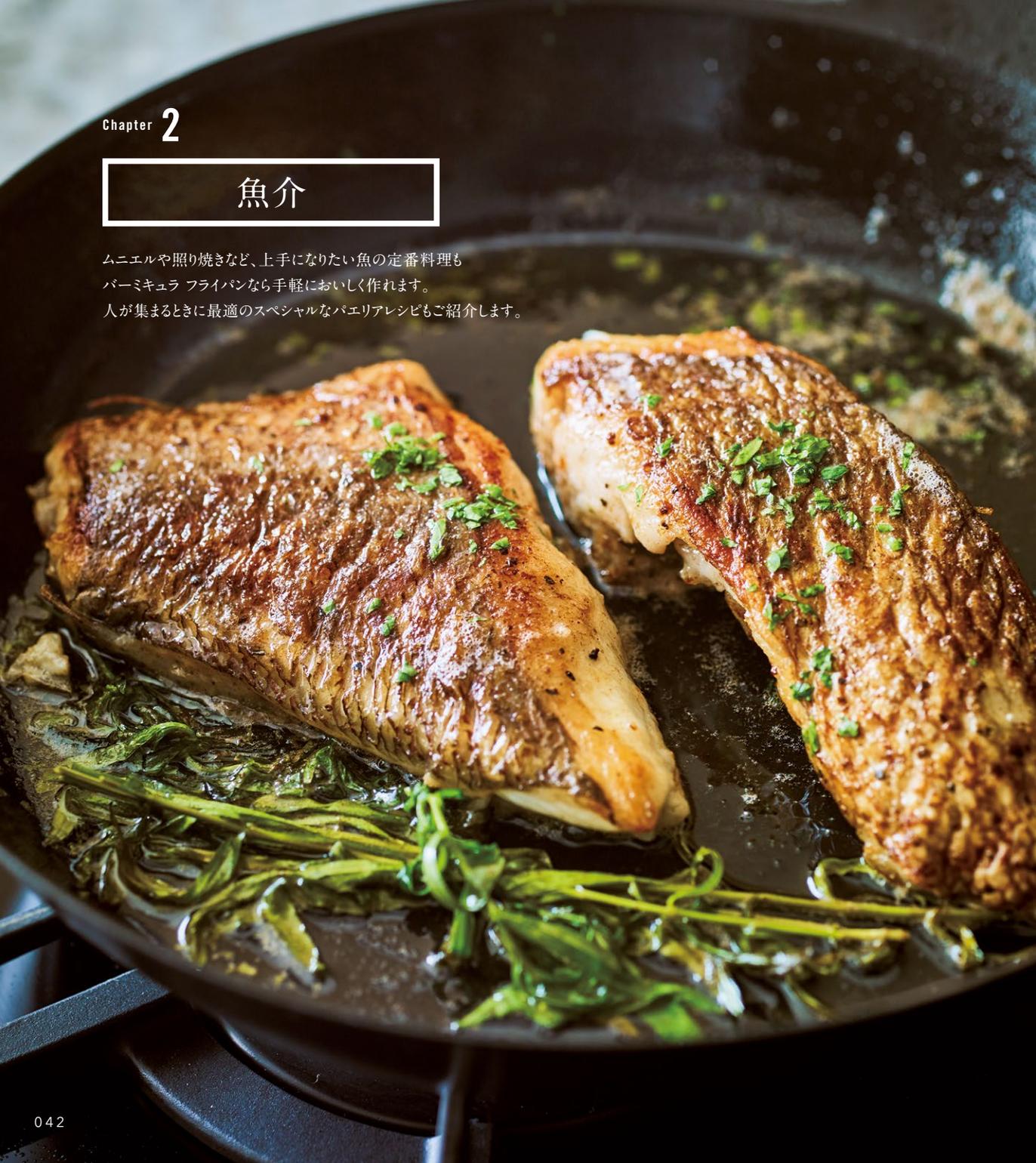


鶏肉は包丁を入れて観音開きにし、厚みを均一にしてからラップではさみ、肉たたきなどでたたいて7~8mmの厚さに薄くのばします。

## Chapter 2

## 魚介

ムニエルや照り焼きなど、上手になりたい魚の定番料理も  
バーミキュラ フライパンなら手軽においしく作れます。  
人が集まるときに最適のスペシャルなバリエーションもご紹介します。



🕒 6 minutes

## 真鯛のムニエル

Pan-Fried Red Snapper

Recipe App  
MY VERMICULAR

バターをかけながら弱火で焼き、身の厚い部分にも均等に  
火を通します。たっぷりのハーブと白ワインで風味豊かに。

## 材料(2人分)

真鯛 2切れ  
塩 小さじ1  
粗びき黒こしょう 適量  
小麦粉 適量  
バター 20g  
ハーブ(エストラゴン、タイムなど) 適量  
白ワイン 大さじ1  
レモン汁 大さじ1  
イタリアンパセリ 適量(みじん切り)  
油 小さじ1

## 作り方

- 1 鯛に塩・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、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。
- 3 煙がおさまったらバターの半量を入れ、弱火で加熱し、バターが溶けたら①の鯛の皮目を下にして入れ、ときどき押さえつけるようにして5分ほど加熱する。
- 4 皮目に焼き色がついてきたら、裏返して残りのバター・ハーブを加え、スプーンでバターをすくって鯛にかけながら1分ほど加熱する。
- 5 鯛の身を指で軽く押し、弾力が出てきたら中火にし、白ワインを回しかける。レモン汁・イタリアンパセリを加え、ひと混ぜしたら完成。

## Point 1



鯛は盛りつけたときに表になる皮目から焼きつけます。

## Point 2

鯛の皮目がくっついてしまった場合は、火が通ると自然にはがれてくるので、無理にはがさないことがポイントです。

## Point 3



フライパンを傾けながら、溶けたバターを鯛にかけて焼き、パリッと仕上げます。

🕒 6 minutes

## ぶりの照り焼き

Teriyaki Yellowtail

Recipe App  
MY VERMICULAR

フライパンでぶりを焼き、甘辛い調味料を絡めるだけと簡単。

表面を焼いたら弱火で火を通し、ふっくら仕上げます。

## 材料(3人分)

ぶり 3切れ  
小麦粉 適量  
しょうが(皮つきのまま薄い輪切りにしたもの) 4枚  
| しょうゆ 大さじ2  
④ 酒 大さじ2  
| みりん 大さじ3  
油 大さじ1  
針しょうが・白髪ねぎ 各適量

## 作り方

- ① ぶりに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、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のぶり3切れをまとめてトングなどで挟み、皮目を1分くらい焼きつける。中火にしてぶりをフライパンに広げ、両面を1分くらいずつ焼き、キッチンペーパーなどで余分な脂を拭き取る。
- ③ 中火のまましょうが・④を加え、ひと煮立ちしたら弱火にする。ぶりに煮汁を絡ませながら、煮汁が半量ほどに煮詰まるまで3分ほど加熱する。器にぶりを盛って煮汁をかけ、針しょうが・白髪ねぎを添えて完成。

## Point 1



ぶりは3切れまとめてトングで挟み、皮目から焼きます。出てきた脂には生臭みが混じっているので拭き取るのがコツ。煮汁が絡みやすくなる利点もあります。

## Point 2



ぶりに煮汁をかけながら煮詰め、味をよくなじませます。





🕒 30 minutes フタ使用

## パエリア ミスタ

Paella



Recipe App  
MY VERMICULAR

魚介が豪快に入った本格パエリアです。  
フライパンごと出して食卓を華やかに。

### 材料(2~3人分)

米 200g  
 鶏もも肉 200g (一口大に切る)  
 パプリカパウダー 小さじ1/2  
 カイエンペッパー 少々  
 A にんにく 1/2片(すりおろす)  
 塩 小さじ1/2  
 有頭えび 5尾  
 ムール貝 5~8個(足糸を取る)  
 サフラン 一つまみ  
 塩 小さじ1/2  
 いか(おろしたのもの) 小1杯分  
 (胴は輪切り・足は2~3本ずつに切り分けて  
 食べやすい大きさに切る)  
 生ハムまたはチョリソー 30g  
 玉ねぎ 1/2個(粗みじん切り)  
 トマトペースト 大さじ1  
 オリーブオイル 大さじ2  
 イタリアンパセリ 少々(粗みじん切り)  
 レモン 1/2個(くし形切り)

### 作り方

- 1 鶏肉にAをもみ込み、1時間ほどおく。えびは頭を取ってオーブントースターなどで焼き、身は背わたを取る。
- 2 鍋に水200ml(分量外)と①のえびの頭を入れて中火にかける。沸騰したらアクを取り、弱火で3分煮る。ムール貝を加えて1分ほど加熱し、貝が開いたら取り出して煮汁をこす。煮汁は計量して220ml用意し、足りなければ水を足す。サフラン・塩を入れて15分ほどおく。
- 3 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、①のえびの身といかをさっと炒めて取り出す。
- 4 基本の強火のまま同じフライパンに残りのオリーブオイルを入れてなじませる。①の鶏肉を皮目から1分ほど焼きつけ、中火にして生ハム・玉ねぎを加え、1分ほど炒める。玉ねぎが透き通ってきたら米を入れて1分ほど炒め、トマトペーストを加えてひと混ぜし、30秒ほど炒める。
- 5 ④に②の煮汁を加え、沸騰するまで混ぜ続ける。米を平らにならして③のえび・いかをのせ、フタをして弱火で3分ほど加熱する。蒸気が出てきたら極弱火にして10分加熱する。
- 6 火を止めて②のムール貝を戻し入れ、再びフタをして中火で30秒加熱する(ここでおこげを作る)。火を止めて10分蒸らしたらイタリアンパセリを散らし、レモンを添えて完成。

## Chapter 3

## 卵

目玉焼きなどのこびりつきやすい料理や、半熟状に仕上げたいスクランブルエッグは予熱をして火を止め、煙がおさまったら火を消したまま食材を入れて弱火でふんわり仕上げます。



🕒 12 minutes フタ使用

## じゃがいもと マッシュルームのオムレツ

Potato and Mushroom Omelet



Recipe App  
MY VERMICULAR

バーミキュラのフライパンでじっくり炒めて旨みを凝縮した具材をふわふわの卵で包みます。

### 材料(4人分)

卵 3個  
牛乳 大さじ1  
バター 20g  
じゃがいも 大1個(皮を剥き、1cm角に切る)  
マッシュルーム 4個(四つ割り)  
ベーコン 50g(1cm角に切る)  
にんにく 1/2片(みじん切り)  
塩 小さじ1/4  
こしょう 少々  
パセリ 適量(みじん切り)  
オリーブオイル 小さじ1  
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、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弱火にし、半量のバター・じゃがいも・マッシュルーム・ベーコン・にんにく・塩・こしょうを入れてひと混ぜし、フタをする。
- ② 焦げないようにときどき混ぜながら10分ほど炒め、じゃがいもに火が通っていたら、パセリを加えてひと混ぜし、取り出す。
- ③ ボウルに卵・牛乳を入れ、よく混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンを軽く洗い、水気を拭き取ったら基本の強火で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残りのバターを入れて溶かし、③を入れて手早くかき混ぜ、半熟の状態②をのせる。
- ⑤ 卵をフライパンの奥に寄せ、フライパンを斜めにして柄をたたき、具を巻き込んで器に盛る。

### Point



卵液が半熟状になったらソテーした具をのせ、フライパンを傾けてトントンと揺らしながら包みます。

ベーコンエッグ

Sunny Side Up Eggs and Bacon

(作り方はP52)



スクランブルエッグ

Scrambled Eggs

(作り方はP53)



🕒 3 minutes フタ使用

## ベーコンエッグ

Sunny Side Up Eggs and Bacon

Recipe App  
MY VERMICULAR

シンプルな卵料理が極上の一品に。

パーミキュラ フライパンのチカラを実感するレシピです。

## 材料(2人分)

卵 2個  
スライスベーコン 2枚  
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。
- 4 卵がお好みの固さになったら、黒こしょうをふって完成。

黄身の味は濃厚に、白身はふっくらと焼き上がります。



🕒 1 minute

## スクランブルエッグ

Scrambled Eggs

Recipe App  
MY VERMICULAR

火が強いとすぐに固まってしまうので、弱火で加熱しながら手早く混ぜましょう。とろりとクリーミーな口あたりが最高です。

## 材料(2人分)

卵 2個  
塩 一つまみ  
生クリーム 大きじ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、フチのほうで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。

ふんわり、とろとろのスクランブルエッグはワンランク上のおいしさです。



## Point



左の写真のように、卵をヘラ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。

🕒 7 minutes フタ使用

## 豚ヒレ肉のピカタ

Pork Piccata

Recipe App  
MY VERMICULAR

厚切り肉に風味いっぱいの卵を絡め、しっとり焼き上げます。

トマトベースのソースを添えておもてなし向きのひと皿に。

## 材料(2人分)

豚ヒレ塊肉 300g (4等分にして1.5cmの厚さに整えておく)

塩 小さじ1/2

こしょう 少々

小麦粉 適量

卵 1個

パルメザンチーズ(すりおろしたもの) 大さじ2

イタリアンパセリ(みじん切り) 大さじ1

④ タイム 4枝(葉の部分のみじん切り)

薄力粉 大さじ1(ふるっておく)

塩 一つまみ

粗びき黒こしょう 少々

トマトピューレ 大さじ2

⑤ トマトケチャップ 大さじ1

中濃ソース 大さじ1

水 大さじ1

オリーブオイル 大さじ1

## 作り方

- ① ボウルに④を混ぜ合わせておく。
- ② 豚肉に塩・こしょうで下味をつけて小麦粉を薄くまぶし、①を入れる。
- ③ 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中火にして②の豚肉を入れ、余った卵液を肉に均等に回しかけ、そのまま1分焼く。いい焼き色がついたら裏返し、フタをして弱火で5分焼いて取り出す。
- ④ 同じフライパンに⑤を入れ、基本の強火でひと煮立ちさせる。
- ⑤ 器に④のソースを敷き、カットした豚肉を盛ったら完成。

## Point 1



チーズやハーブ入りの卵の衣。余った分も肉に等分にかけて焼きます。

## Point 2



肉の表面を焼いたらフタをして蒸し焼きにし、ジュースに仕上げます。





## Part 4

## Pasta/Flour Dishes

## パスタ・粉もの

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ください。具材の旨みが凝縮されて格別の味わいです。茹で汁は取っておくのがおいしさのポイント。パスタに加えて粉ものもご紹介します。パンケーキ、クレープなどのカフェ風メニューからアジアンまで、バーミキュラフライパンでぜひお試しください。

## Chapter 1

## パスタ

ナポリタン、アーリオオーリオ、カルボナーラと人気メニューを厳選。  
バーミキュラのフライパンで作るといつものパスタもひと味違います。  
蓄熱性の高さを生かした鉄板風の使い方もご紹介します。

🕒 4 minutes

## 鉄板ナポリタン

Spaghetti Napolitana

Recipe App  
MY VERMICULAR

名古屋の定番、鉄板ナポリタンもバーミキュラのフライパンで  
楽しめます。スタイリッシュなフライパンごとサーブします。

## 材料(2人分)

パスタ(スパゲッティ) 160g  
水 2ℓ  
塩 20g  
玉ねぎ 1/2個(くし形切り)  
ソーセージ 6本(1.5cm幅の斜め切り)  
しめじ 1/2パック(石づきを取ってほぐす)  
ピーマン 2個(ヘタと種を取って1cm幅に切る)  
塩 小さじ1/4  
こしょう 少々  
トマトケチャップ 大さじ4  
油 大さじ1

## 作り方

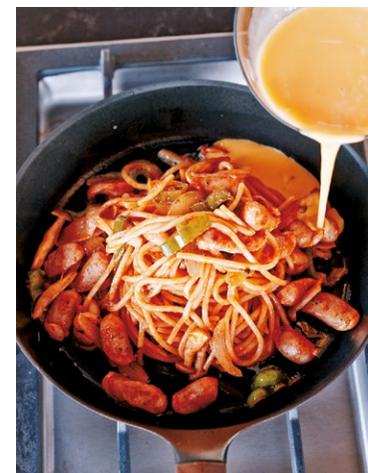
- 鍋に水を沸騰させて塩20gを入れ、パスタを表示時間通りに茹でる。茹で汁は少し(50ml)取っておく。
- フライパンを基本の強火で30秒ほど予熱し、油を入れてなじませる。底面全体からしっかりと煙が出てきたら玉ねぎ・ソーセージを入れ、1分ほど炒める。玉ねぎに焼き色がついてきたらしめじ・ピーマン・塩小さじ1/4・こしょうを加え、さらに1分ほど炒める。
- パスタが茹で上がったら、ザルに上げて湯を切り、②に入れてケチャップ・パスタの茹で汁50mlを加える。基本の強火のまま手早く混ぜながら、ツヤが出てくるまで1〜2分ほど炒めたら完成。

## MEMO

ナポリタンには太目の  
パスタがよく合います。  
油の代わりにラードを  
使うと、さらにコクが  
増します。

## Point

パスタを入れたら、すぐに  
ケチャップ・茹で汁を加え、  
手早く混ぜることで、こび  
りつきにくくなります。



お好みで、フライパンがあ  
つあつの状態でナポリタン  
のまわりに溶き卵1〜2個  
分を流し入れ、パルメザン  
チーズやパセリをかけても  
おいしいです。

ブロッコリーとベーコンのアーリオオーリオ

Pasta Aglio e Olio

(作り方はP62)



カルボナーラ

Carbonara

(作り方はP63)



🕒 6 minutes

## ブロッコリーとベーコンの アーリオオーリオ

Pasta Aglio e Olio

Recipe App  
MY VERMICULAR

にんにくとオイルを弱火でじっくり加熱し、香りを引き出します。

茹で汁とオイルをしっかり乳化させるのがおいしく作るコツです。

### 材料(2人分)

パスタ(リングイネ) 160g	にんにく 1片(みじん切り)
水 2ℓ	鷹の爪 1本
塩 20g	(半分に裂き、種を取る)
ベーコン 70g	グリーンオリーブ 8粒
(5mm幅の短冊切り)	(半割りにして種を取る)
ブロッコリー 1/2株	イタリアンパセリ 適量(粗みじん切り)
(小房に分けて半割りにする)	パルメザンチーズ 適量(すりおろす)
塩 一つまみ	オリーブオイル 大さじ3

### 作り方

- 鍋に水を沸騰させて塩20g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ベーコン・ブロッコリー・塩一つまみを入れ、3分ほど炒めていったん取り出す。
- 同じフライパンに残りのオリーブオイル・にんにく・鷹の爪を入れ、混ぜながら弱火で2分ほど加熱する。にんにくのいい香りがしてきたらオリーブ・イタリアンパセリを加えてひと混ぜし、茹で汁100mlを加えて火を止める。
- パスタが茹で上がったらザルに上げて湯を切る。- ③のフライパンを基本の強火にかけてふつふつとするまで加熱し、パスタ・②を加え、煮汁が少し残る程度まで約1分加熱し、火を止める。器に盛り、パルメザンチーズを散らして完成。

鮮やかなブロッコリーの緑色とにんにくの風味が食欲をそそります。



### 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。

🕒 5 minutes

## カルボナーラ

Carbonara

Recipe App  
MY VERMICULAR

パスタがあつあつの状態で卵液と合わせるのがおいしさの秘訣。

パスタに濃厚ソースがしっかりと絡みます。

### 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	卵 1個
水 2ℓ	卵黄 1個分
塩 20g	④ パルメザンチーズ 20g(すりおろす)
ベーコン 80g(短冊切り)	粗びき黒こしょう 小さじ1/2
にんにく 1片(みじん切り)	オリーブオイル 大さじ1

### 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。
- 熱していないフライパンにオリーブオイルとベーコンを入れて弱火で3分ほど炒め、ベーコンから脂が出てきたらにんにくを入れ、さらに1分ほど炒める。
- にんにくのいい香りがしてきたら①の茹で汁100mlを入れ、基本の強火で加熱する。沸騰したらいったん火を止める。
- パスタが茹で上がったらザルに上げて湯を切り、③に入れて煮汁が少し残るくらいまで中火で1分ほど加熱し、火を止める。
- ボウルに④を入れて混ぜ合わせ、手早く④のパスタと具材を入れてよく絡める。ほどよくソースにとろみがついたら器に盛り、お好みで黒こしょう・パルメザンチーズをふって完成。

パルメザンチーズをすりおろして風味豊かに。粗びきこしょうをたっぷりふってどうぞ。



## Chapter 2

## 粉もの

パンケーキやガレットなど、小麦粉やそば粉を使ったおなじみのメニューをバーミキュラ フライパンでお試ください。

🕒 6 minutes × 4

## サクふわパンケーキ

Pancakes

Recipe App  
MY VERMICULAR

きれいな焼き色とサクふわの食感  
は  
鋳物ホーローフライパンのなせる技。

## 材料(4枚分)

卵 2個  
牛乳 60ml  
プレーンヨーグルト 60g  
グラニュー糖 60g  
バター 20g (溶かしておく)  
薄力粉 200g (ふるっておく)  
ベーキングパウダー 小さじ2  
油 小さじ1/2 × 4

★市販のホットケーキミックスでも同様に美味しく作れます。

## 作り方

- ① ボウルに卵・牛乳・ヨーグルト・グラニュー糖・バターの順に入れ、そのつど泡立て器でよく混ぜ合わせる。薄力粉・ベーキングパウダーを加えて粉っぽさがなくなるまでさっくりと混ぜる。
- 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。煙がおさまったら、①の生地を1/4量を入れて10秒ほどおく。火をつけて極弱火で3分ほど焼き、表面に気泡が出たら裏返し、3分ほど焼く。残りの生地も同様に焼く。器に盛り、お好みでバターをのせ、粉糖やメープルシロップをかけた後完成。



## Point

煙が出なくなったら生地を流します。極弱火にし、生地周囲が少し乾いて表面にぷつぷつと泡が出てきたら裏返します。

🕒 2 minutes × 4

## クレープ

Crepes

Recipe App  
MY VERMICULAR

しっとり、もちりした食感が後を引きます。  
お好みでシナモンシュガーやメープルシロップをかけても。

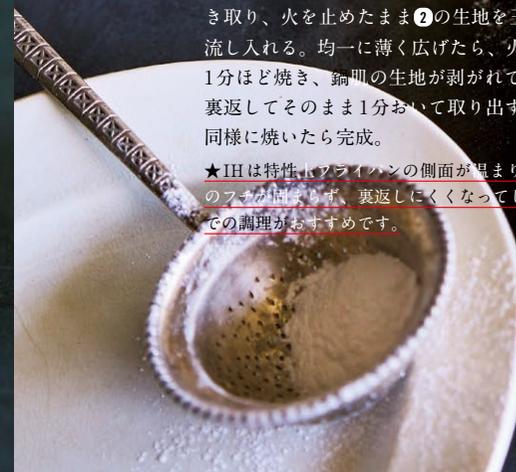
## 材料(4枚分)

[生地]  
薄力粉 50g  
グラニュー糖 小さじ1  
卵 1個  
塩 一つまみ  
無塩バター 20g  
牛乳 100ml  
油 小さじ1 × 4

## 作り方

- ① 焦がしバターを作る。鍋に生地のバターを入れて弱火にかけて溶かし、鍋を揺すりながら加熱して茶色く色づいてきたら火からおろし、冷ましておく。
- ② [生地を作る]  
ボウルに薄力粉・グラニュー糖・卵・塩を入れ、泡立て器でなめらかになるまで混ぜ、①の焦がしバターを加えて均一になるまで混ぜる。牛乳を少しずつ加えながらさらに混ぜたらこし器でこし、1時間以上休ませる。
- 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いったん火を止める。
- ④ 煙がおさまったら、キッチンペーパーで余分な油を拭き取り、火を止めたまま②の生地を玉じゃくし1杯分流し入れる。均一に薄く広げたら、火をつけて弱火で1分ほど焼き、鍋肌が生地が剥がれてきたら火を止め、裏返してそのまま1分おいて取り出す。残りの生地も同様に焼いたら完成。

★IHは特性上フライパンの側面が温まりにくいので、生地の手前が焦らず、裏返しにくくなっています。ガス火での調理がおすすめです。



## Point

生地は休ませている間に粉が沈んでいるので、焼く直前に軽く混ぜてください。

🕒 3 minutes × 6 フタ使用

## そば粉のガレット

Buckwheat Galettes

Recipe App  
MY VERMICULAR

そば粉の香るもちもちの生地に、卵やハム、チーズをトッピング。

具材次第でスイーツとしても楽しめます。

## 材料(6枚分)

そば粉 150g  
 卵 1個  
 ④ 水 380ml  
 塩 3g  
 シュレッドチーズ 150g  
 卵 6個  
 塩・粗びき黒こしょう 各少々  
 ハム 12枚(半分に切る)  
 油 小さじ1/2×6

## 作り方

- ① ボウルにそば粉と④を入れ、泡立て器でよく混ぜてこし器でこし、そのまま15分休ませる。
- 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中火にし、①の生地を玉じゃくし1杯分入れて焼く。表面に気泡が出てきたら裏返す。
- ③ ②に1/6量のチーズをドーナツ状に散らし、中心に卵1個を静かに割り入れ、塩・黒こしょうをふる。卵のまわりにハム4切れを並べたらフタをし、弱火で2分ほど加熱する。
- ④ 卵に少し火が入ったら、正方形になるようにガレットの端をフライ返しで中心へ折って完成。残りも同様に焼く。

★IHは特性上フライパンの側面が温まりにくいので、生地のフチが固まらず、裏返しにくくなってしまうので、ガス火での調理がおすすめです。

## Point



片面を焼いた生地に具材を並べ、フタをして蒸し焼きにします。



🕒 10 minutes

## 海鮮チヂミ

Korean Pancake

Recipe App  
MY VERMICULAR

外はカリッ、中はもっちり生地、魚介の旨みがギュッ。  
酢じょうゆベースの旨辛だれでお召し上がりください。

## 材料(4人分)

## [生地]

卵 1個  
薄力粉 60g (ふるっておく)  
上新粉 40g  
上白糖 小さじ1/2  
しょうゆ 小さじ1  
水 150ml  
塩 小さじ1/4  
小えび 6尾  
いか(おろしたも) 小1/2杯分  
(胴と足を食べやすい大きさに切る)

にら 1/2把(3cm幅に切る)

油 大さじ1

ごま油 大さじ2

## [たれ]

しょうゆ 大さじ1  
りんご酢・はちみつ 各小さじ2  
上白糖・韓国唐辛子 各小さじ1/2  
白いりごま 小さじ1  
にんにく 少々(すりおろす)  
塩・ごま油 各少々

## 作り方

- ① ボウルに生地材料を入れて泡立て器でよく混ぜ合わせ、えび・いか・にらを加え、菜箸でさっくりと混ぜる。
- 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、①の生地を流し入れ、平らにならして弱火で3分ほど焼き、うっすらと焼き色がついたら裏返す。
- ④ 鍋肌から半量のごま油を回し入れ、ヘラで押しえっけながら3分ほど焼く。うっすらと焼き色がついたら再び裏返す。
- ⑤ 鍋肌から残りのごま油を回し入れ、ヘラで押しえっけながらさらに2分ほど加熱し、いい焼き色がついてパリッとしたら裏返す。同様に2分ほど焼いて取り出し、食べやすい大きさにカットして器に盛る。たれの材料をよく混ぜ合わせ、チヂミに添える。

## Point



鍋肌からごま油を回しかけ、カリッと風味よく焼き上げます。

## MEMO

具材にキムチ・豚ばら・薄切り肉・にんじなどをおすすめです。

## 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、世の中にない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、開発は苦勞の連続でした。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鑄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鑄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。重い鑄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、熱容量の高い鉄鑄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の薄さで鑄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。鑄物とのつなぎ目は精密加工で強度をアップ。



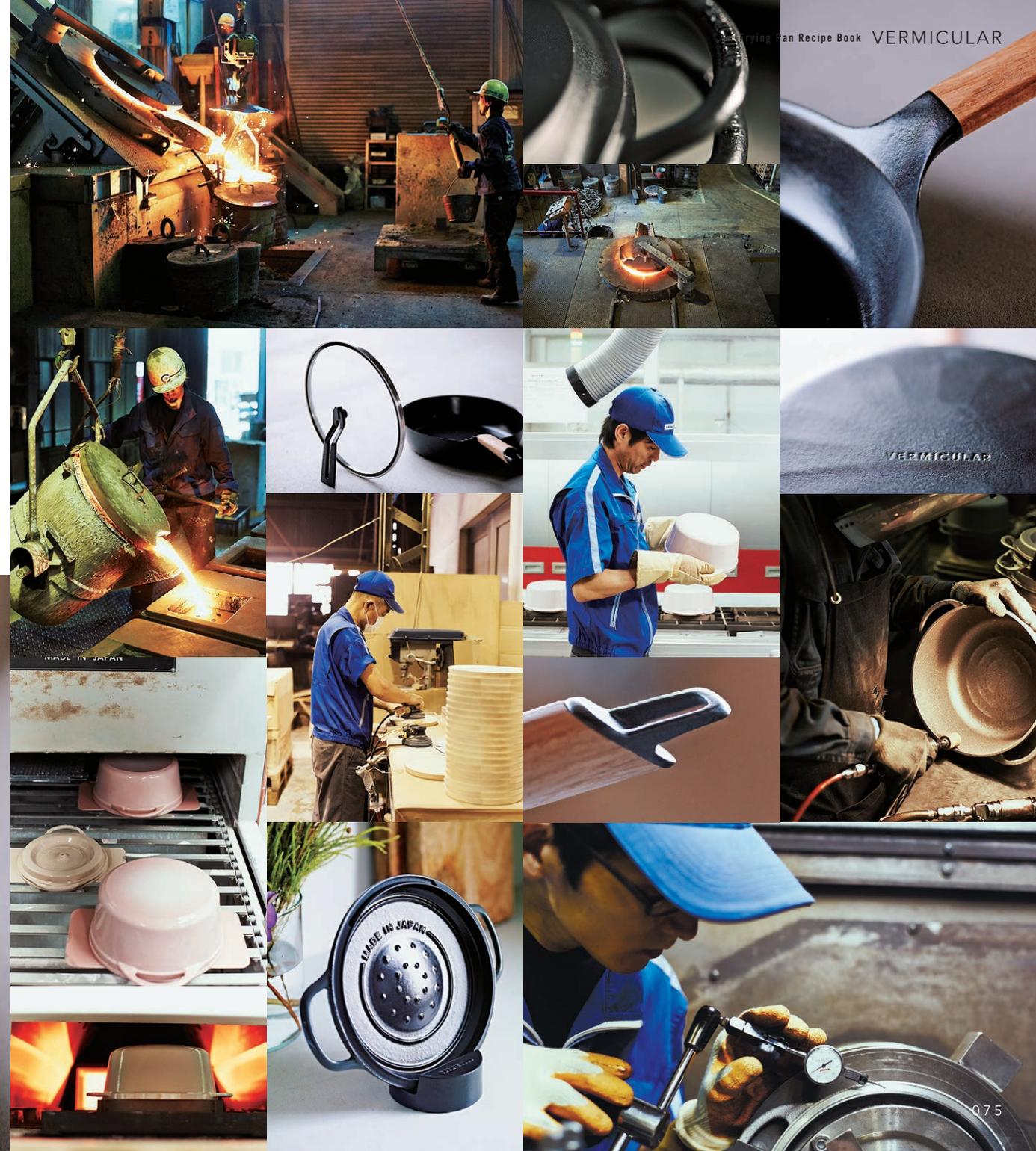
別売りのフタ（フライパン専用リッド）は便利な自立タイプ。スタイリッシュな取っ手は鑄物ホーロー製ですが、熱が逃げやすい角度や形状を工夫し、熱くなりにくい構造です。

# 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、何度か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 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 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 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てください。**

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	
<b>牛肉</b> >>	
絶品厚切りステーキ	20
青椒牛肉絲	27
<b>鶏肉</b> >>	
皮バリローストチキン オレンジソース	33
ミラノ風チキンカツ	41
パエリア ミスタ	47
<b>ひき肉</b> >>	
ハンバーグステーキ	34
羽根つき焼き餃子	38
<b>豚肉</b> >>	
当たりの中華料理屋さんのチャーハン	18
しょうが焼き	24
上海風海鮮焼きそば	28
ポークソテー ハニーマスタードソース	37
豚ヒレ肉のピカタ	54
<b>ソーセージ</b> >>	
鉄板ナポリタン	59
<b>ハム・生ハム</b> >>	
パエリア ミスタ	47
そば粉のガレット	66
<b>ベーコン</b> >>	
じゃがいもとマッシュルームのオムレツ	49
ベーコンエッグ	50
ブロッコリーとベーコンのアーリオオーリオ	60
カルボナーラ	61

魚介	
<b>いか</b> >>	
上海風海鮮焼きそば	28
パエリア ミスタ	47
海鮮チヂミ	69
<b>えび</b> >>	
上海風海鮮焼きそば	28
パエリア ミスタ	47
海鮮チヂミ	69
<b>鯛</b> >>	
真鯛のムニエル	43
<b>ぶり</b> >>	
ぶりの照り焼き	44
<b>ホタテ</b> >>	
上海風海鮮焼きそば	28
<b>ムール貝</b> >>	
パエリア ミスタ	47
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
じゃがいもとマッシュルームのオムレツ	49
ベーコンエッグ	50
スクランブルエッグ	51
豚ヒレ肉のピカタ	54
カルボナーラ	61
そば粉のガレット	66

乳製品	
そば粉のガレット	66
野菜	
<b>きのこ</b> >>	
<b>[きくらげ]</b>	
上海風海鮮焼きそば	28
羽根つき焼き餃子	38
<b>[しめじ]</b>	
鉄板ナポリタン	59
<b>[マッシュルーム]</b>	
じゃがいもとマッシュルームのオムレツ	49
<b>キャベツ</b> >>	
羽根つき焼き餃子	38
<b>じゃがいも</b> >>	
じゃがいもとマッシュルームのオムレツ	49
<b>たけのこ</b> >>	
青椒牛肉絲	27
上海風海鮮焼きそば	28
<b>玉ねぎ</b> >>	
しょうが焼き	24
鉄板ナポリタン	59
<b>チンゲン菜</b> >>	
上海風海鮮焼きそば	28
<b>長ねぎ</b> >>	
青椒牛肉絲	27
上海風海鮮焼きそば	28

<b>にら</b> >>	
羽根つき焼き餃子	38
海鮮チヂミ	69
<b>ピーマン</b> >>	
青椒牛肉絲	27
鉄板ナポリタン	59
<b>ブロッコリー</b> >>	
ブロッコリーとベーコンのアーリオオーリオ	60
<b>もやし</b> >>	
箸の止まらないもやし炒め	14

米・ご飯	
当たりの中華料理屋さんのチャーハン	18
パエリア ミスタ	47

パスタ・麺	
上海風海鮮焼きそば	28
鉄板ナポリタン	59
ブロッコリーとベーコンのアーリオオーリオ	60
カルボナーラ	61

粉	
サクふわパンケーキ	64
クレープ	65
そば粉のガレット	66
海鮮チヂミ	69



## 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。鑄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、鑄物の特殊材質「コンパクトレッド・パーミキュラ」に由来します。

パーミキュラ鑄鉄という材質は、「熱伝導に優れ」「強度も高い」、鑄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 #26 Recipe Book

2020年3月19日 第1刷発行

2021年3月19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](http://www.vermicular.jp)

Vermicular Books

[www.vermicular.jp](http://www.vermicular.jp)

