

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 Recipe

バーミキュラ
フライパンレシピ

Part 1 Basics

- 14 箸の止まらないきのこ炒め
- 16 感動の目玉焼き
- 18 当たりの中華料理屋さんのキムチチャーハン
- 20 絶品厚切りステーキ

Part 2 Variation

- 23 プレーンオムレツ
- 24 夏野菜のアヒージョ
- 26 あさりの白ワイン蒸し
- 27 アスパラベーコン
- 30 じゃがいものガレット
- 32 野菜のソテー3種
たけのこのソテー
カリフラワーのソテー
アスパラガスのソテー
- 37 バナナのキャラメリゼ
- 38 ポップコーン

39 Troubleshooting

トラブルシューティング

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）。

🕒 5 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パーミキュラ 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

鋳物ホーロー製のパーミキュラ 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

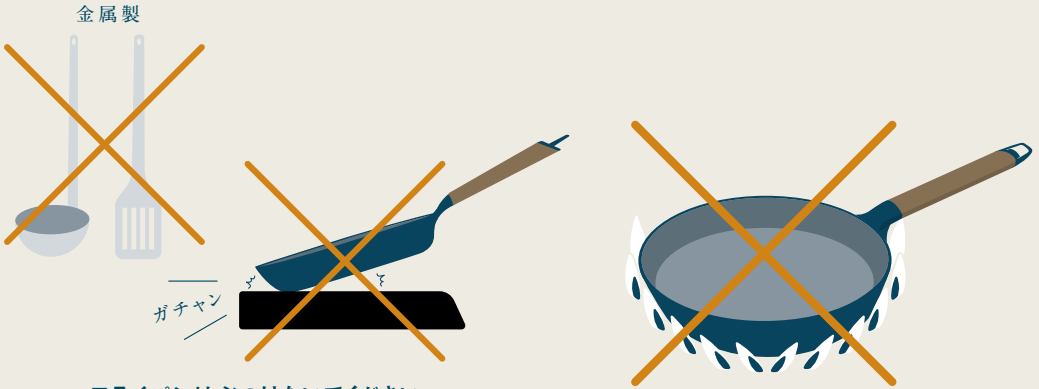


✕ 使用不可の熱源



熱源について

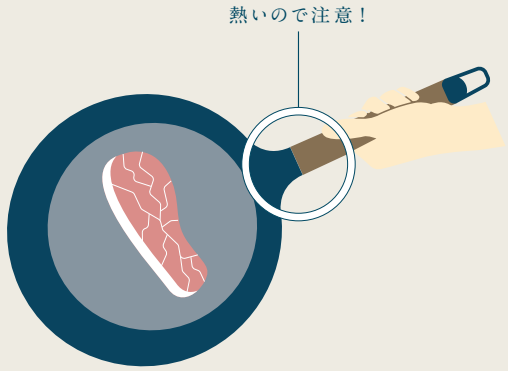
パーミキュラ フライパンは、直火・IH・ハロゲンヒーターでお使いいただけます。電子レンジやオープンでは使用できません。



フライパンはぶつけないでください
調理の際は金属性の調理器具を使わないでください

ホーローはガラス質で繊細です。調理するときに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



スポンジ



✕ 使用NG



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

300ml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300ml程度の水を張り、重曹小さじ2杯、酢小さじ2杯、台所用の中性洗剤小さじ2杯を加えて混ぜ、火にかけてときどき木ベラ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

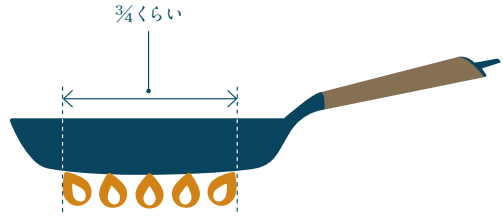
火加減について

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。

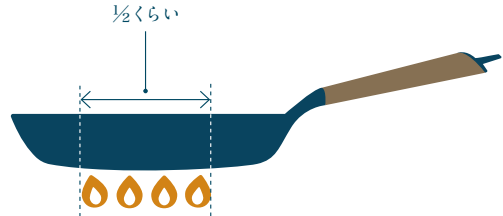
基本の強火
(少し弱めの強火です)

炎がフライパンの底面の4分の3にかかるくらい（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。



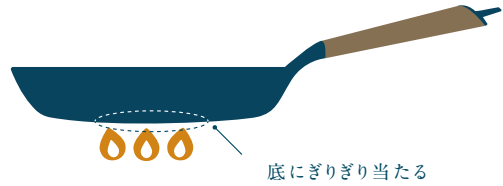
中火

炎がフライパンの底面の2分の1にかかるくらい（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

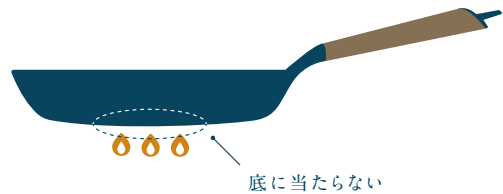
炎がフライパンの底面に少し当たるくらい（IHなら450Wくらい）。目玉焼きなどのこびりつきやすい料理をするときや、厚切りステーキなどの肉厚な食材に中までじっくりと火を入れたい調理、煮込み料理をするときに使います。



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。





Recipe

バーミキュラ フライパンレシピ

バーミキュラ フライパンは、水分を瞬間蒸発させる力や食材に熱を伝える力が強いので、料理がプロ級のおいしさに仕上がります。小さめのフライパンは1人分の調理やおべんとうのおかず作り、副菜やおつまみ作りなどに幅広く活躍。ベーシックなレシピと、シンプルな食材で簡単に作れるバリエーションレシピを紹介します。

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ビュアオイル) などがおすすめです。

Part 1

Basics

まず試していただきたい基本のレシピをご紹介します。余分な水分を瞬時に飛ばして旨みを凝縮した炒めもの、カリッとジューシーなステーキなど、シンプルな料理ほどバーミキュラの実力を体感できます。

🕒 2 minutes

箸の止まらないきのこ炒め

Stir-Fried Mushrooms

きのこは水分が出やすいですが

瞬間蒸発フライパンで素早く飛ばしながら

旨みを凝縮し、食感よく炒めます。

材料(2人分)

お好みのきのこ(しめじ・しいたけ・まいたけなど)

100g(食べやすい大きさに切る)

塩 一つまみ

粗びき黒こしょう 適量

イタリアンパセリ 適量(みじん切り)

油 小さじ2



Recipe App
MY VERMICULAR

Point



バーミキュラ フライパンは食材に熱を伝える力が強く、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 煙が出たらきのこを炒める

フライパンの底面全体からしっかりと煙が出てきたらきのこを入れる。ときどき混ぜながら2分ほど炒める。



3 調味し、ハーブを混ぜて完成

塩・黒こしょう・イタリアンパセリを加え、ひと混ぜしたら完成。

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目安です。

🕒 3 minutes

感動の目玉焼き

Sunny Side Up Egg

卵料理もバーミキュラの得意技。予熱後、弱火で水分を飛ばしながら焼く目玉焼きは黄身の味が濃くて白身はふっくら。

材料(1人分)

卵 1個
塩 一つまみ
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

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。

🕒 4 minutes

当りの中華料理屋さんのキムチチャーハン

Kimchi Fried Rice

高温をキープし、ムラなく加熱する

パーミキュラ フライパンでお店の味を再現！

十分な予熱がにびりつきを防ぐコツです。

材料(1人分)

ご飯 茶碗 1 杯分/150g
 豚ひき肉 50g
 キムチ 50g (1cm角に切り、汁気を切っておく)
 卵 1個 (溶きほぐしておく)
 コチュジャン 小さじ 1/4
 万能ねぎ 1本 (小口切り)
 塩 一つまみ
 しょうゆ 小さじ 1/2
 油 小さじ 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、ひき肉を炒める

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。フライパンの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30秒ほど炒める。



2 キムチも炒めて取り出す

キムチを加えてさらに1分炒め、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、残りの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、卵を入れて木べら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 ひき肉とキムチを戻し入れる

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を戻し入れる。コチュジャンを加え、さらに1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・塩・しょうゆを入れて火を止め、全体をよく混ぜて完成。

🕒 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(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 8g
油 小さじ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

Variation

野菜の副菜や、朝食やおべんとう向きのおかず、おつまみ、おやつなど、小さめのバーミキュラ フライパンで作りたい絶品レシピを紹介します。調理も調味もシンプルで短時間で作れます。

🕒 2 minutes

プレーンオムレツ

Omelet



Recipe App
MY VERMICULAR

ふわとろの食感で卵の味も濃厚です。小さめのフライパンで作ると卵に厚みが出て、形も整えやすくなります。

材料(1人分)

卵 2個
塩 一つまみ
生クリーム 大さじ2
バター 10g
油 小さじ1

★IHは特性上、卵を半熟状態で遠火にかけて火入れできないため、包み込むのが難しいです。ガス火での調理がおすすめです。

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、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、火を止めたままバターを入れ、溶けたらすぐに1を入れる。再び火をつけて弱火にし、ゴムベラでよく混ぜながら加熱する。
- 3 ごく柔らかな半熟状態になりはじめたら、卵をフライパンの奥に寄せる。
- 4 フライパンを斜めにして柄をたたきながら卵を手前に少し回転させ、ゴムベラなどを使って卵を支えながら半回転させる。継ぎ目が下になったら柄をトントンとたたいて卵をフライパンの奥に寄せ、もう一度半回転させる。
- 5 卵の継ぎ目が上にきたら火を止め、フライパンに皿をかぶせて支えながら、フライパンをひっくり返して完成。

Point 1



上の写真のように、卵が柔らかな半熟状になりはじめたら、フライパンの手前を持ち上げて傾けながら卵を奥に寄せます。卵を包み込むときは、フライパンを体に引き寄せるようにふり上げたタイミングで柄をトントンと垂直にたたくと卵が回転します。

Point 2



フライパンを逆手に持って皿をかぶせます。卵の継ぎ目が下になるように、フライパンをひっくり返して皿に移します。

🕒 9 minutes

夏野菜のアヒージョ

Vegetable Ajillo

Recipe App
MY VERMICULAR

カラフルな野菜のアヒージョはおもてなしにも最適。

パーミキュラなら短時間でおいしく作れます。

材料(2人分)

ズッキーニ 1/2本(1cm幅の輪切り)
 赤パプリカ 1/4個(一口大に切る)
 黄パプリカ 1/4個(一口大に切る)
 プチトマト 4個(ヘタを取る)
 ヤングコーン 2本
 おくら 2本
 マッシュルーム 4個
 タイム 2枝
 オリーブオイル 150ml
 塩 小さじ1/2
 にんにく 1片(みじん切り)

作り方

- 1 フライパンにオリーブオイル・塩・にんにくを入れ、ひと混ぜしたら弱火で3分ほど加熱する。
- 2 にんにくのいい香りがしてきたら残りの材料を入れ、3分加熱する。
- 3 ひと混ぜし、さらに3分加熱したら完成。



あさりの白ワイン蒸し

Steamed Clams with Wine

(作り方はP28)



アスパラベーコン

Bacon Wrapped Asparagus

(作り方はP29)



🕒 4 minutes フタ使用

あさりの白ワイン蒸し

Steamed Clams with Wine



Recipe App
MY VERMICULAR

コンパクトなサイズのフライパンはおつまみ作りにも便利。

ふっくら蒸したあさは旨みが凝縮しています。

材料(2人分)

あさり(殻つき) 300g(砂抜きをしてよく洗う)
にんにく 1片(みじん切り)
鷹の爪 1本(縦半分に裂き、種を取る)
白ワイン 大さじ2
バター 10g
イタリアンパセリ 適量(みじん切り)
オリーブオイル 小さじ2

作り方

- 1 フライパンにオリーブオイル・にんにく・鷹の爪を入れ、ときどき混ぜながら弱火で1分ほど加熱する。
- 2 にんにくのいい香りがしてきたらあさり・白ワインを加え、フタをして3分ほど加熱する。
- 3 あさが開いたらバター・イタリアンパセリを加え、ひと混ぜして完成。

あさりの旨みとほどよい辛味でお酒がすすみます。辛味が苦手な方は、鷹の爪を除いて作ってもけっこうです。

Point



オイルに、にんにくの風味と鷹の爪の辛味を移してからあさりを入れ、白ワインを加えて香りよく蒸します。



🕒 5 minutes フタ使用

アスパラベーコン

Bacon Wrapped Asparagus



Recipe App
MY VERMICULAR

アスパラ1本分をベーコンで巻いて食べごたえを出します。

パーミキュラ フライパン調理で素材の旨みが際立ちます。

材料(2人分)

グリーンアスパラガス 4本(根元から1/3程度の皮をピーラーでむき、3等分に切る)
ベーコン 4枚
塩 少々
粗びき黒こしょう 少々
油 小さじ1

作り方

- 1 アスパラガスを1本分ずつ束ね、ベーコン1枚を巻きつける。同じものを4つ作る。
- 2 1のベーコンのとじ目がはがれてこないように楊枝でとめる。
- 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、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2を入れ、フタをして再び火をつけ、弱火で3分焼く。フタを開けて上下を返し、再びフタをして2分焼いたら火を止める。
★アスパラガスの大きさによって加熱時間を調節してください。
- 4 全体に塩・黒こしょうをふり、ひと混ぜしたら完成。

小さめのフライパンはおべんとうのおかず作りにも大活躍。パーミキュラで作ると、いつものメニューでもワンランク上の味わいに。

Point



フタをして弱火で蒸し焼きにします。こんがりとした焼き色がついたら、上下を返します。



🕒 30 minutes

じゃがいものガレット

Potato Galette

Recipe App
MY VERMICULAR

千切りにしたじゃがいもを極弱火でじっくり焼きます。

表面はカリッと香ばしく、中はほっくり。

材料(4人分)

じゃがいも 4個/400～500g

塩 小さじ1

バター 20g

油 小さじ1

作り方

- ❶ じゃがいもは皮をむき、2mm幅の千切りにする。
- ❷ ボウルに❶のじゃがいも・塩を入れて全体を混ぜ合わせ、5分ほどおいて水気を手でしっかりと絞る。
- ❸ 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。
- ❹ 煙がおさまったらバター10gを入れ、バターが溶けたら❷のじゃがいもを敷き詰めて平らにし、再び火をつけ、極弱火で15分ほど加熱する。ときどきヘラで押さえつけたり、じゃがいもの向きを変えたりしながら、底面全体に焼き色をつける。
- ❺ 上下を返し、じゃがいもとフライパンの隙間に残りのバターを入れ、同じように極弱火で15分ほど加熱する。きつね色に焼けたら完成。

Point



ヘラで押さえながら焼くことで、じゃがいものでんぷんがくっついてまとまり、きれいな丸い形に仕上がります。

野菜のソテー3種

カリフラワーのソテー

Sautéed Cauliflower
(作り方はP34)



アスパラガスのソテー

Sautéed Asparagus
(作り方はP34)



たけのこのソテー

Sautéed Bamboo Shoot
(作り方はP35)



🕒 6 minutes フタ使用

カリフラワーのソテー

Sautéed Cauliflower



Recipe App
MY VERMICULAR

甘くてホクホクのカリフラワー。

香ばしい風味が加わることでおいしさが増します。

材料(2人分)

カリフラワー 1/4株
(小房に分け、大きいものは半分に切る)
塩 一つまみ
油 小さじ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いったん火を止める。
- 2 煙がおさまったらカリフラワーの断面を下にして入れ、フタをして再び火をつけ、弱火で3分ほど焼く。
- 3 裏返して全体に塩をしたら、さらに3分ほど焼いて完成。



🕒 5 minutes

アスパラガスのソテー

Sautéed Asparagus



Recipe App
MY VERMICULAR

瞬間蒸発フライパンで焼くから旨みが強く、

シャキッとジューシー。お好みで温泉卵を添えても。

材料(2人分)

グリーンアスパラガス 3本(根元から
1/3程度の皮をピーラーでむき、
半分の長さに切る)
塩 一つまみ
粗びき黒こしょう 少々
油 小さじ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いったん火を止める。
- 2 煙がおさまったらアスパラガスを入れ、再び火をつけて弱火で3分ほど焼く。焼き色がつきはじめたら、裏返して塩・黒こしょうをふり、2分ほど焼いたら完成。器に盛り、お好みでスライスしたパルミジャーノ・レッジャーノやオリーブオイルをかけても。



🕒 6 minutes

たけのこのソテー

Sautéed Bamboo Shoot



Recipe App
MY VERMICULAR

パーミキュラ フライパンは焼き色が美しいのも特長。

たけのこ、バター、青のりのいい香りもごちそうです。

材料(2人分)

たけのこ(水煮) 200g(縦に4〜6等分)
バター 15g
薄口しょうゆ 小さじ1
青のり 小さじ1
岩塩 適量
油 小さじ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いったん火を止める。
- 2 煙がおさまったらたけのこを入れ、再び火をつけて弱火で3分ほど焼く。
- 3 焼き色がついてきたら裏返してバターを加え、スプーンでバターをすくってたけのこにかけながら、さらに3分ほど焼く。
- 4 薄口しょうゆ・青のりを加えてひと混ぜする。器に盛り、岩塩を散らしたら完成。

🕒 6 minutes

バナナのキャラメリゼ

Caramelized Bananas

Recipe App
MY VERMICULAR

焼いて甘みを増したバナナにほろ苦いキャラメルがマッチ。

仕上げてラム酒をきかせた大人のデザートです。

材料(2人分)

バナナ 1本(皮をむき、横半分に切ってから縦半分に切る)

グラニュー糖 大さじ1

バター 5g

ラム酒 小さじ1

作り方

- 1 フライパンにグラニュー糖を敷き詰め、バナナの断面を下にして並べる。
- 2 弱火で加熱し、グラニュー糖が焦げてきたらときどき火から離し、全体が均一に色づくようにバナナをやさしく動かしながら5分ほど焼く。
- 3 バターを入れ、フライパンを回すように揺すりながら全体が均一に色づくまで加熱する。
- 4 バナナの底面の焼け具合を確認し、きつね色に焼けていたら、ラム酒をふりかけて火を止める。
- 5 フライパンに皿をかぶせて支えながら、フライパンをひっくり返して完成。

Point 1



フライパンにグラニュー糖とバナナを入れてから火にかけます。

Point 2



フライパンを回してバターを全体に行きわたらせ、焦がさないように注意しながら均一に色づくまで火を通します。



🕒 8 minutes フタ使用

ポップコーン

Popcorn



Recipe App
MY VERMICULAR

バーミキュラ調理でひとさわ香ばしい。フタがガラスなので中の様子がわかり、失敗せずに楽しく作れます。

材料(作りやすい分量)

ポップコーン(豆) 30g
バター 10g
塩 小さじ1/4
油 大さじ1

作り方

- 1 フライパンにポップコーン・油を入れ、フタをして弱火で加熱する。
- 2 3分ほどでコーンの弾ける音がしてきたら、フタをそのままフライパンを揺らし、音がなくなるまで5分ほど加熱して火を止める。
- 3 ポップコーンをボウルに移し、フライパンにバターを入れて余熱で溶かす。溶かしたバター・塩をボウルに加え、手早く混ぜて完成。

Point



フライパンの余熱を利用してバターを溶かします。できたてのポップコーンにからめ、シンプルな塩バター味で楽しめます。簡単なので、コツをつかんだらいろいろな味つけに挑戦してみてください。

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」
「取っ手が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 ホームページをご覧ください。

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 ホームページをご覧ください。

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

原因のほとんどは予熱不足。
予熱はしっかり煙が出るまで。

フライパンの「基本の使い方」(P11) より、予熱の仕方をご確認ください。まずはこのレシピブック通りにお作りください。何品が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

【バーミキュラ ホームページ】

www.vermicular.jp



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「コンパクトテッド・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 #20 Recipe Book

2021年5月31日発行

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1・3F スタジオ

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

styling つがぬきこ

illustration Yunosuke

writing 鹿野育子

design 金子りえ (PEACS Inc.)

ctp 大野如子 (PEACS Inc.)

editorial 河崎秀明 (PEACS Inc. MY LIFE RECIPE)

advertising 十河日佳里 (PEACS Inc.)

田島広太郎 (PEACS Inc.)

協力

PEACS Inc. MY LIFE RECIPE

器協力

UTUWA

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 佐川印刷株式会社

©Vermicular Books 2021 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

