



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シンプルチャーハン
- 20 基本のレシピ 4
絶品厚切りサーロインステーキ

23 Part 2

炒めもの

Stir-Fry

- 24 しょうが焼き
- 27 回鍋肉
- 28 ソース焼きそば

31 Part 3

ソテー・ロースト

Sauté/Roast

Chapter 1 野菜

- 32 スティックセニョールのソテー
- 33 カリフラワーのソテー ヨーグルトソース

Chapter 2 肉

- 37 皮パリローストチキン エリンギ添え
- 38 ハンバーグステーキ
- 41 ウイスキーバターポークソテー

- 42 羽根つき焼き餃子

Chapter 3 魚介

- 45 スズキとなすのポワレ

- 46 鮭の照り焼き

- 49 パエリア ミスタ

Chapter 4 卵

- 50 ベーコンエッグ

- 51 スクランプルエッグ

- 54 チキンピカタ レモンとケッパーのソース

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 マッシュルームのクリームパスタ
- 63 あじと夏野菜の和風パスタ

Chapter 2 粉もの

- 64 サクふわパンケーキ
- 65 クレープ
- 66 ほうれん草とスモークサーモンのガレット
- 69 豚肉とチーズのチヂミ

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

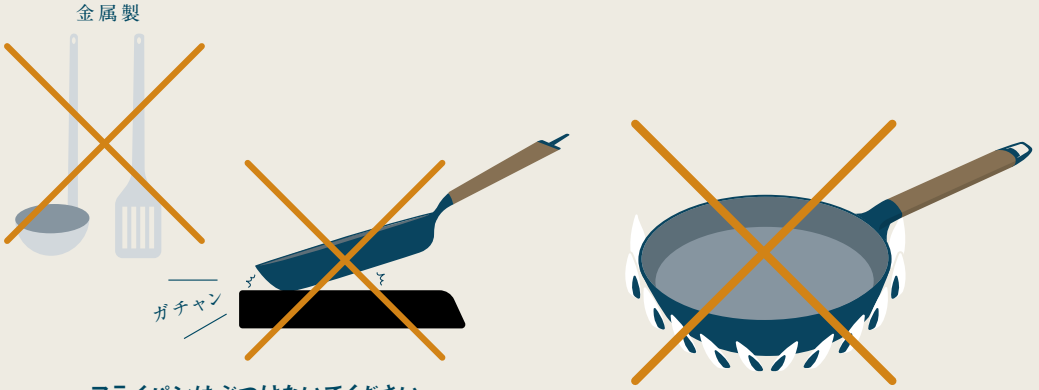


✕ 使用不可の熱源



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。

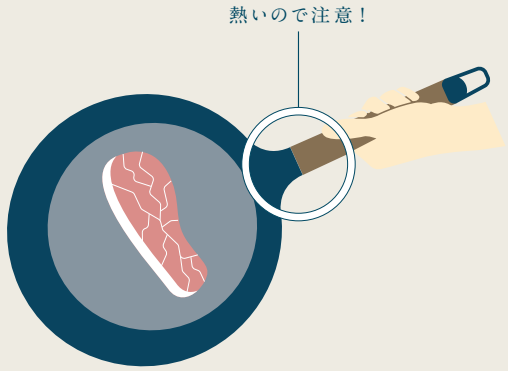


**フライパンはぶつけないください
調理の際は金属性の
調理器具を使わないください**

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。

**過度の強火・長時間の
空焚きにご注意ください**

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。

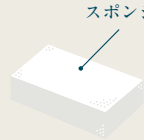
**洗うときは固いもので
こすらないでください**

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



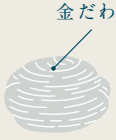
スポンジ



✕ 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

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

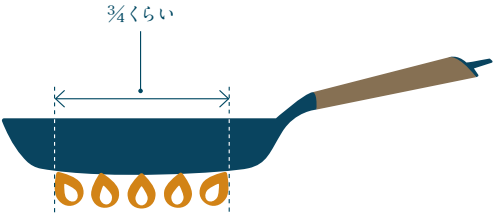
火加減について

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。

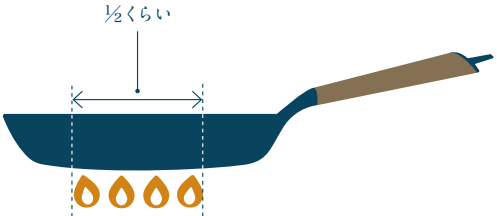
基本の強火 (少し弱めの強火です)

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。



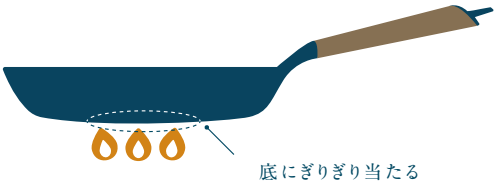
中火

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。



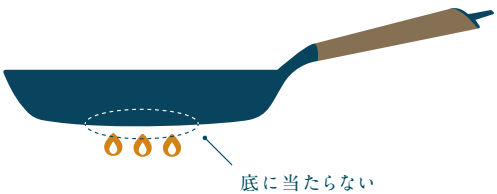
弱火

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。



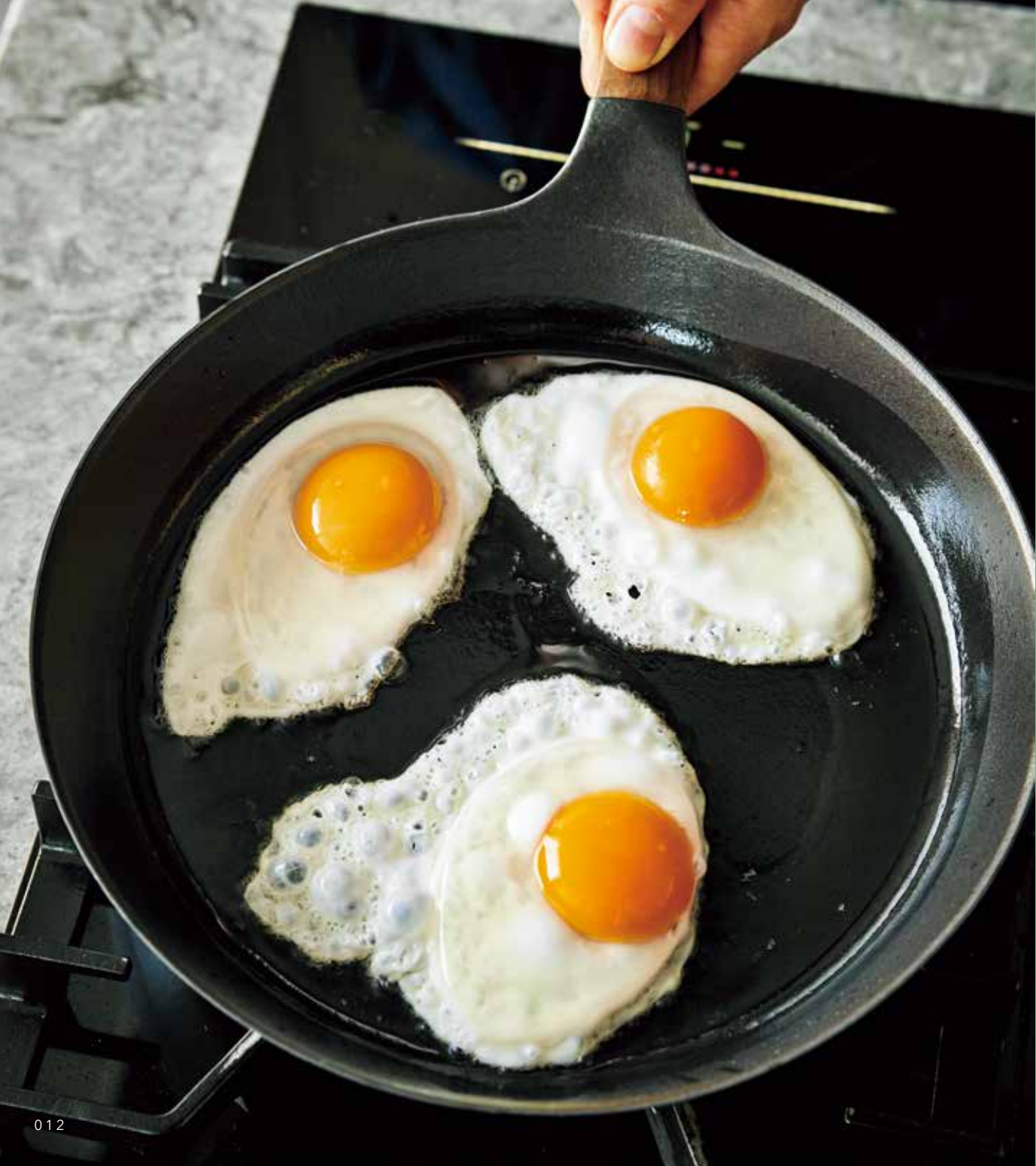
基本の強火のチェック方法

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

1

⌚ 2 minutes

箸の止まらない野菜炒め

Stir-Fried Vegetables

バーミキュラの瞬間蒸発フライパンで作ると
野菜の余分な水分がすぐに飛んで
旨みが凝縮し、シャキシャキの食感です。

材料(4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 1/4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)
きくらげ 2枚(乾燥きくらげの場合はもどし、一口大に切る)
しめじ 1/2パック(石づきを取ってほぐす)

塩 小さじ1/2

粗びき黒こしょう 少々

しょうゆ 小さじ1

オイスターソース 小さじ1

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A・塩・黒こしょうを入れ、2分ほど炒める。



3 調味して完成

玉ねぎが透き通ってきたら火を止め、混ぜ合わせたBを加え、ひと混ぜして完成。

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
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

2

⌚ 3 minutes

感動の目玉焼き

Sunny Side Up Eggs

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 (3〜4人分)

卵 3〜4個
塩 適量
粗びき黒こしょう 少々
油 小さじ2



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。

基本のレシピ

3

⌚ 4 minutes

当りの中華料理屋さんのシンプルチャーハン

Chinese Fried Rice

高温をキープし、ムラなく加熱する

パーミキュラ フライパンでお店の味を再現！

十分な予熱がこびりつきを防ぐコツです。

材料(2人分)

ご飯 茶碗2杯分/300g
 卵 2個(溶きほぐしておく)
 チャーシュー 100g(1cm角に切る)
 塩 小さじ1/2
 粗びき黒こしょう 少々
 長ねぎ 1/3本(粗みじん切り)
 しょうゆ 小さじ1
 油 大さじ1



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バラリと仕上がります。

★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、卵を入れる

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。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。



2 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。



3 チャーシューを加える

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チャーシュー・塩・黒こしょうを加え、さらに2分ほどよく混ぜ合わせる。



4 しょうゆで調味する

仕上げに長ねぎ・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

🕒 9 minutes

絶品厚切りサーロインステーキ

Thick-Cut Steak

保温性の高いバーミキュラ。

余熱で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(4人分)

牛サーロイン肉 (2cmほどの厚さのもの)
2枚/1枚あたり300g (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
油 小さじ2



Recipe App
MY VERMICULAR

Point1

はじめに中火で脂身をこんがりと焼きつけます。脂も火を通すとおいしくなります。

Point2

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 牛肉の脂身を焼く

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中火にし、牛肉2枚を tong で挟み、脂身を下にして入れ、2分ほど焼く。



3 肉を取り出し、フライパンを拭く

脂身に焼き色がついたらいったん取り出し、火を止める。煙がおさまったら余分な脂をキッチンペーパーで拭き取る。



4 肉を戻して焼く

牛肉を広げるように戻し入れ、再び火をつけ、弱火で3分ほど焼く。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。

★肉から出た脂をキッチンペーパーで拭きながら焼くときれいに焼けます。



5 余熱で仕上げる

火を止め、そのまま1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。



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(3人分)

豚ロースしょうが焼き用肉 9枚

小麦粉 適量

玉ねぎ 1個(1cm幅の輪切りにする)

しょうゆ 大さじ3

酒 大さじ3

4 みりん 大さじ1

はちみつ 大さじ1

しょうが 1片(すりおろす)

にんにく 1片(すりおろす)

バター 15g

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4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**A**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ると、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。



🕒 4 minutes

回鍋肉

Twice Cooked Pork



Recipe App
MY VERMICULAR

瞬間蒸発フライパンのチカラで中華屋さんのようなおいしさに。

旨みの強い具材に甘辛いみそだれが絡んでご飯がすすみます。

材料(2人分)

豚ばら肉(焼き肉用スライス) 150g
にんにく 1片(みじん切り)
しょうが 1片(みじん切り)
キャベツ 1/8個(一口大に手でちぎる)
ピーマン 2個(ヘタと種を取り、食べやすい大きさに切る)
玉ねぎ 1/4個(3等分のくし形切り)
塩 少々
黒こしょう 少々
| 酒 大さじ2
A 甜麺醤 大さじ3
| 豆板醤 小さじ1/2
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並べ入れ、片面だけ30秒ほど焼きつけていったん取り出す。
- 2 同じフライパンににんにく・しょうがを入れてひと混ぜし、キャベツ・ピーマン・玉ねぎ・塩・黒こしょうを加え、基本の強火のまま2分ほど混ぜながら炒める。
- 3 1の豚肉・混ぜ合わせたAを加え、全体がよく絡むように混ぜながら30秒ほど炒めて完成。

Point



豚肉は片面を軽く焼いて取り出し、野菜を炒めたところに戻すのがコツ。火を通しすぎず、ジューシーに仕上げます。

🕒 5 minutes フタ使用

ソース焼きそば

Stir-Fried Noodles

Recipe App
MY VERMICULAR

バーミキュラ フライパンで作ると麺がべちゃつかず、

野菜はシャキシャキ。ソースの香ばしい風味が食欲をそそります。

材料(2人分)

中華蒸し麺 2玉(軽くほぐしておく)

豚ばら薄切り肉 100g(3cm幅に切る)

キャベツ 1/8個(一口大に手でちぎる)

ピーマン 1個(ヘタと種を取り、一口大に切る)

塩 少々

黒こしょう 少々

焼きそば用ソース 大さじ4〜6

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、中火にして豚肉を入れ、30秒ほど炒める。豚肉から脂が出てきたらキャベツ・ピーマン・塩・黒こしょうを加え、1分ほど炒める。
★豚肉のかわりにウィンナーやハムを使う場合は油の量を大さじ1にしてください。
- 2 全体に油がまわったら具材の上に麺をのせ、フタをして中火のまま2分蒸らす。
- 3 フタを開けてソースを回し入れ、全体に絡むように手早く混ぜながら、ほどよく水分が飛ぶまで1分ほど炒めて完成。

Point 1



具材の上に麺をのせ、フタをして蒸らし、麺を温めてソースを絡みやすくします。

Point 2



ソースを加えて手早く絡め、短時間で仕上げます。ソースの分量はお好みで調整してください。粉末ソースを使う場合は、ソースを入れるタイミングで水大さじ3を一緒に入れると混ぜやすくなり、ソースがよく絡みます。

★フライパンの大きさに対して麺の量が多すぎるとうまく食材に火が伝わ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。





Part 3

Sauté/Roast

ソテー・ロースト

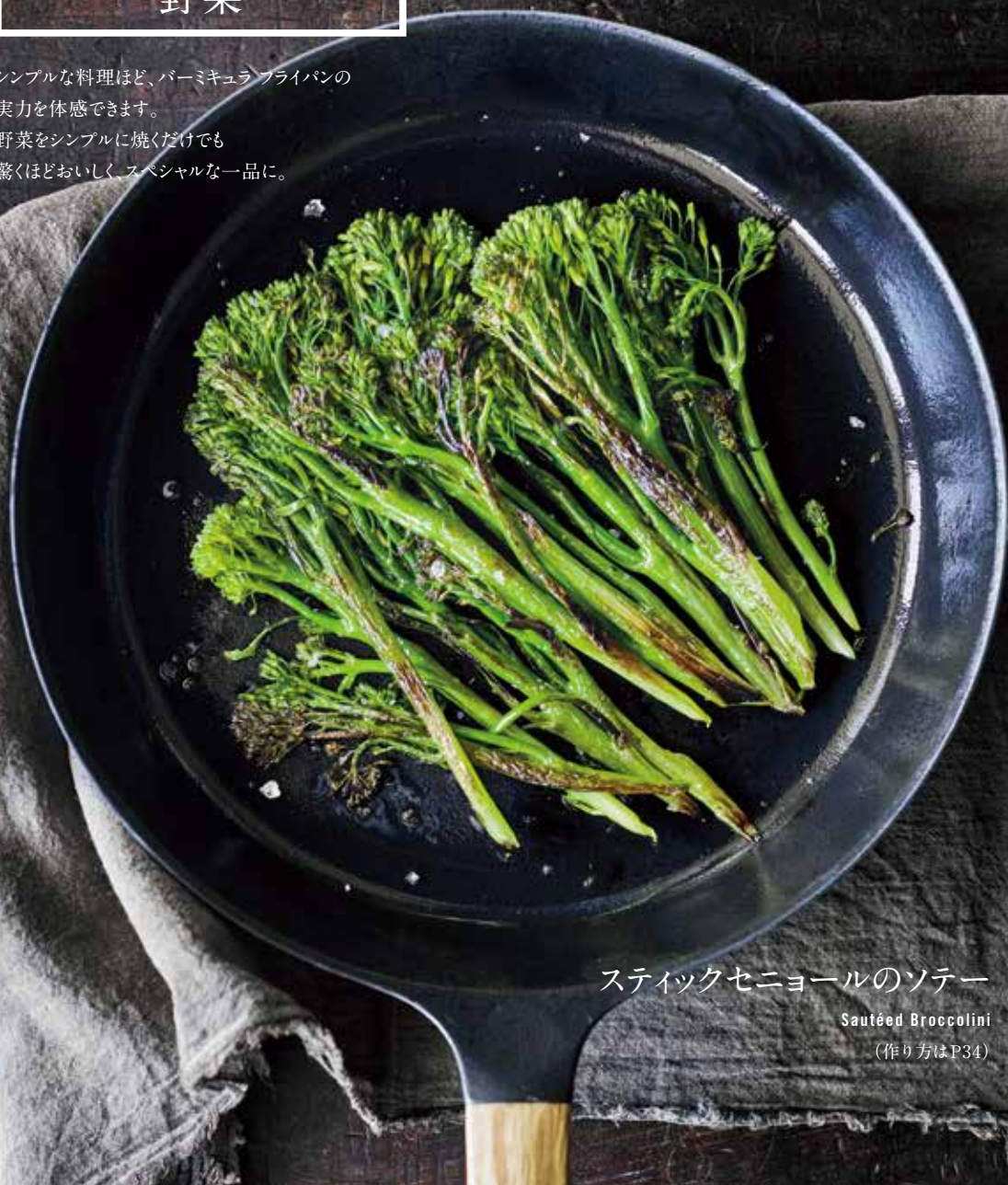
パーミキュラ フライパンは食材の余分な水分を弱火でもしかり飛ばせるので、ソテーやローストも焼きムラがなく、きれいな焼き目をつけられます。ベーコンエッグや餃子などの焦げやすい料理は、予熱したら火を止めた状態で食材を入れ、弱火や極弱火で水分を飛ばしながらじっくり加熱するとパリッとおいしく仕上がります。

Chapter 1

野菜

シンプルな料理ほど、バーミキュラフライパンの
実力を体感できます。

野菜をシンプルに焼くだけでも
驚くほどおいしく、スペシャルな一品に。



スティックセニョールのソテー

Sautéed Broccolini
(作り方はP34)

カリフラワールのソテー
ヨーグルトソース

Sautéed Cauliflower with Yogurt Sauce
(作り方はP35)

🕒 5 minutes

スティックセニョールのソテー

Sautéed Broccolini



Recipe App
MY VERMICULAR

香ばしくて食感もよく、みずみずしい野菜ソテー。

きれいな焼き色をつけられるのもバーミキュラの特長です。

材料(2人分)

スティックセニョール 8〜12本
(根元から1/3程度の皮をピーラーでむく)
塩 一つまみ
黒こしょう 適量
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、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 煙がおさまったらスティックセニョールを入れ、再び火をつけて弱火で3分ほど焼く。
- 3 焼き色がついたら裏返して塩・黒こしょうをふり、さらに2分ほど焼く。

お好みでパルミジャーノ・レッジャーノを削り、砕いた黒粒こしょう、オリーブオイルをかけてどうぞ。



MEMO

ブロッコリーとケールを交配した野菜「アレッタ」のソテーもおすすめてです。茎や葉が柔らかく、甘みの強いアレッタ。スティックセニョールのかわりにアレッタ5本ほどを使い、同様に作ります。



🕒 13 minutes

フタ使用

カリフラワーのソテー ヨーグルトソース

Sautéed Cauliflower with Yogurt Sauce



Recipe App
MY VERMICULAR

ダイナミックにカットし、極弱火でじっくり蒸し焼きに。

甘みの増したカリフラワーにスパイシーなソースがマッチ。

材料(4〜6人分)

カリフラワー 1株(縦に3等分)
オリーブオイル 大さじ2
プレーンヨーグルト 100g
マヨネーズ 20g
塩 小さじ1/4
A クミンパウダー 一つまみ
コリアンダーパウダー 一つまみ
レモン汁 小さじ1
チャイブ 少々(小口切り)
アーモンドスライス 10g(ローストしておく)
ザクロ 適量

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、再び火をつけ、極弱火で8分ほど焼く。いい焼き色がついたら裏返し、フタをしてさらに5分ほど焼く。茎の部分に竹串を刺してすっと通ったら、全体に塩(分量外)で軽く味をつける。
- 3 よく混ぜ合わせたAを器に敷き、2のカリフラワーをのせる。アーモンド・ザクロを散らしたら完成。

Point



カリフラワーを香ばしく焼いて裏返し、蒸し焼きにして中まで火を通します。

お好みで、さらにパプリカパウダーやみじん切りにしたイタリアンパセリをふり、風味と彩りをプラスしても。



Chapter 2

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。
バーミキュラ フライパンで作れば
料理の腕が上がります。

🕒 15 minutes

皮パリローストチキン エリンギ添え

Pan-Roasted Chicken



Recipe App
MY VERMICULAR

大きいフライパンでこのつけ合わせも同時に作ります。

パリッパリに焼けたチキンは旨みたっぷりです。

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
エリンギ 4本(大きめの乱切り)
バター 20g
玉ねぎ 1/4個(みじん切り)
白ワイン 大さじ2
しょうゆ 小さじ2
油 大さじ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、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。
- 煙がおさまったら①の鶏肉の皮目を下にして入れ、再び火をつけ、ときどきトングなどで押さえつけながら弱火で8分ほど焼く。
- いい焼き色がついたら裏返し、エリンギを入れる。エリンギもトングなどでときどき焼き面を変えながら5分ほど焼く。バターを加え、溶けたらスプーンですくって鶏肉とエリンギにかけながら1分ほど焼く。
- 鶏肉に竹串を刺して透明な肉汁が出てきたら、エリンギに塩・こしょう(各分量外)をふって味を調べ、鶏肉と器に盛る。
- 同じフライパンに玉ねぎを入れて中火で30秒ほど加熱し、玉ねぎがしんなりしてきたら白ワイン・しょうゆを加える。ひと煮立ちしたら火を止め、⑤にかけて完成。

Point 1



鶏肉にフォークで穴をあけることで、焼き縮みを防ぎ、味をしみ込みやすくします。

Point 2



溶かしたバターを鶏肉にかけながら火を通し、しっとりと香りよく焼き上げます。

🕒 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
牛乳 50ml
生パン粉 50g
玉ねぎ 1/2個
(細かいみじん切り)
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

- 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。
- 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。
- [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。
- 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。





🕒 6 minutes

ウイスキーバター ポークソテー

Pork Sauté



Recipe App
MY VERMICULAR

香ばしいポークソテーの濃厚な旨みに、ウイスキーバターソースの豊かな香りが合わさっておいしさが倍増します。

材料(2人分)

豚ロース肉(1.5cmほどの厚さのもの) 2枚/1枚あたり150g
 塩 少々
 黒こしょう 少々
 小麦粉 適量
 バター 20g
 | 砂糖 大さじ1
A ウイスキー 大さじ6
 | しょうゆ 大さじ2
 油 大さじ1

作り方

- 1 豚肉は脂の部分に3か所ほど切り込みを入れ、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、中火にして豚肉2枚をトングなどで挟み、脂の面から入れて1分ほど焼きつける。
- 3 フライパンに豚肉を広げて焼き、両面を1〜2分ずつ加熱する。こんがりとした焼き色がつき、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。
 ★焼き時間は、肉の厚さによって調節してください。
- 4 フライパンの脂をキッチンペーパーで拭き取り、**A**を入れたら基本の強火で半量になるまで1分ほど煮詰める。
 ★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。
- 5 ほどよく濃度がついたら、中火にして**3**の豚肉・バターを加え、スプーンでソースをすくって豚肉にかけながらバターが溶けるまで加熱し、火を止める。器に豚肉を盛り、ソースをかける。

Point



はじめに中火で脂身を焼きつけます。脂も火を通すとおいしくなります。こんがり焼いたら豚肉を広げ、両面を焼きます。

🕒 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 | にら | 1/2把(5mm幅に切る) |
| 塩 | 小さじ1/2 | 乾燥きくらげ | 5g |
| にんにく | 1片(すりおろす) | | (水でもどし、粗みじん切り) |
| しょうが | 1片(すりおろす) | 餃子の皮 | 約30枚 |
| 酒 | 大さじ1 | 油 | 大さじ1(1回分) |
| しょうゆ | 大さじ1 | ごま油 | 小さじ1(1回分) |
| オイスターソース | 小さじ1 | 水溶き小麦粉 | |
| 砂糖 | 小さじ1 | | (小麦粉小さじ2・水大さじ2を |
| ラード | 大さじ1 | | よく混ぜ合わせたもの/1回分) |
| キャベツ | 1/8個(粗みじん切り) | | |

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。



Chapter 3

魚介

水分の多い魚介を焼くと臭みが出てしまいがち。
その点、バーミキュラのフライパンは
すぐに水分が飛ぶので臭みが広がりません。
ホーロー製なので匂いがつきにくいのも特長です。



🕒 13 minutes

スズキとなすのポワレ

Sea Bass Poêle



Recipe App
MY VERMICULAR

特別な日に作りたいフレンチレシピ。
つけ合わせからソースまでフライパン一つで完成します。

材料(4人分)

スズキ 大4切れ/1切れあたり150g	パン粉 大さじ2
塩 小さじ1	グリーンオリーブ(種抜き) 12個(スライス)
なす 2本	イタリアンパセリ 適量(みじん切り)
にんにく 1片(みじん切り)	オリーブオイル 大さじ5
アンチョビ 2切れ(みじん切り)	

作り方

- スズキは全体に塩をふって15分ほどおき、出てきた水分をキッチンペーパーで拭き取る。なすはヘタと端を落として縦半分になり、切り口のほうに深さ5mmほどで1cm幅の格子状の切り目を入れる。ボウルに水1ℓ・塩10g(各分量外)を入れてなすを15分ほど浸し、水気を切っておく(塩水に漬けることで焼いたときに油を吸いすぎず、しっとり仕上がる)。
- フライパンを基本の強火で30秒ほど予熱し、オリーブオイル大さじ2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のなすを切り口を下にして入れ、再び火をつけ、弱火で3分ほど加熱する。いい焼き色がついたら裏返して同様に3分ほど加熱し、なすがしっとり柔らかくなったら取り出す。
- 同じフライパンを基本の強火にかけ、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。煙がおさまったら①のスズキを皮目から入れ、再び火をつけ、木べらなどでときどき押さえながら弱火で5分ほど焼く。七割ほど火が入ったらひっくり返して火を止め、そのまま1分おく。器に②のなすを敷き、スズキの皮目を上にしてのせる。
- 同じフライパンを弱火で加熱し、オリーブオイル大さじ2とにんにくを入れ、香りが出たらアンチョビ・パン粉・グリーンオリーブ・イタリアンパセリを加え、ひと混ぜして火を止める。
- ③に④のソースをかけた後完成。お好みでレモン汁とエクストラバージンオリーブオイルをかける。

Point

魚の大きさや厚さにより、
焼き時間を調節してください。
スズキの皮目がくっついてしまった場合は、火が通ると自然に剥がれてくるので、無理に剥がさないことがポイントです。

🕒 9 minutes

鮭の照り焼き

Teriyaki Salmon

Recipe App
MY VERMICULAR

皮はパリパリ、身は水分や魚油を逃さずにしっとり焼けます。

大きなフライパンなら4人分を一度に作れます。

材料(4人分)

生鮭 4切れ
塩 小さじ1/2
しょうゆ 大さじ2
みりん 大さじ2
酒 大さじ2
はちみつ 大さじ1
油 大さじ1

作り方

- 1 鮭に塩をふり、手でなじませる。
- 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火を止める。
- 3 煙がおさまったら、鮭の皮目を下にして並べ入れ、再び火をつけて弱火で8分ほど焼き、八割ほど火を通したらいったん取り出して火を止める。
- 4 余分な脂をキッチンペーパーで軽く拭き、しょうゆ・みりん・酒・はちみつを入れる。火をつけて弱火で加熱し、沸騰したら鮭の皮目を上にして戻し入れ、スプーンでたれをすくって鮭にかけながら20秒ほど加熱し、照りを出す。鮭の身を指で軽く押し、弾力が出てきたら完成。お好みでいんげんのソテーや紅たけなどを添えても。花椒粉をふるのもおすすめ。

Point 1



鮭は皮目からじっくりと火を通し、パリッと焼いて取り出します。

Point 2

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

Point 3



たれが煮立ったところに鮭を戻し、たれをかけながら照りよく焼き上げます。



🕒 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(4〜5人分)

米 300g
 鶏もも肉 300g (一口大に切る)
 パプリカパウダー 小さじ1
 カイエシペッパー 少々
 A にんにく 1片(すりおろす)
 塩 小さじ1/2
 有頭えび 7尾
 ムール貝 8〜10個(足糸を取る)
 サフラン 一つまみ
 塩 小さじ1
 いか(おろしたもの) 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 (一口大に切る)
 玉ねぎ 小1個(粗みじん切り)
 トマトペースト 大さじ1・1/2
 オリーブオイル 大さじ3
 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を揉み込み、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300ml(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330ml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 4

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。



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当たりが最高です。

材料(3〜4人分)

卵 3個
塩 一つまみ
生クリーム 大さじ3
バター 15g
粗びき黒こしょう 少々
油 小さじ2

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。



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。

🕒 8 minutes

フタ使用

チキンピカタ レモンとケッパーのソース

Chicken Piccata with Lemon Caper Sauce



Recipe App
MY VERMICULAR

鶏むね肉にチーズとハーブを混ぜた卵の衣をつけてコクと風味を
プラスします。レモンとケッパーの酸味でさっぱりいただけます。

材料 (3~4人分)

鶏むね肉 2枚 (皮を取って4等分にそぎ切り)
塩 小さじ1/2
こしょう 小さじ1/4
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) 小さじ1
タイム 4枝 (葉を摘んでみじん切り)
小麦粉 大さじ1 (ふるっておく)
塩 一つまみ
粗びき黒こしょう 適量

バター 60g
にんにく 1片 (みじん切り)
紫玉ねぎ 1/4個 (みじん切り)
白ワイン 120ml
ケッパー 大さじ2
レモン (スライス) 4枚
イタリアンパセリ (みじん切り) 大さじ1
オリーブオイル 大さじ1

作り方

- 1 ボウルに①を混ぜ合わせておく。
- 2 鶏肉に塩・こしょうで下味をつけて小麦粉を薄くまぶし、①に入れる。
- 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、②の鶏肉を入れて1分ほど焼く。いい焼き色がついたら裏返し、フタをして弱火で3分焼いて取り出す。
- 4 同じフライパンに半量のバターを入れ、基本の強火で混ぜながら1分ほど加熱する。バターが褐色になったらにんにく・紫玉ねぎを入れてひと混ぜし、基本の強火のまま白ワインを加え、半量になるまで2分ほど加熱する。残りのバター・ケッパー・レモン・イタリアンパセリを加え、とろみがつくまで混ぜながら加熱する。③の鶏肉を戻し入れ、ソースをかけた後完成。

Point



卵液をまぶした鶏肉を並べ
入れて表面を焼き、裏返し
て弱火で蒸し焼きに。パサ
つきがちな鶏むね肉もしっ
とり、ジューシー。





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、クリームパスタ、和風パスタの3種を厳選しました。
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

ナポリタンには太めの
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。

🕒 17 minutes

マッシュルームの クリームパスタ

Pasta with Cream Sauce



Recipe App
MY VERMICULAR

マッシュルームは弱火で炒めて甘みを引き出します。仕上げに

生のマッシュルームを添えると食感と風味の違いが楽しめます。

材料(2人分)

パスタ (スパゲッティ)	160g	バター	10g
水	2ℓ	塩	小さじ1/2
塩	20g	こしょう	小さじ1/4
マッシュルーム		ローリエ	1枚
200g (みじん切り)		生クリーム	100ml
玉ねぎ	1個 (みじん切り)	油	小さじ1
にんにく	1片 (みじん切り)	万能ねぎ	適量 (小口切り)

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、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バターを加える。
- バターが溶けたら玉ねぎ・にんにく・塩小さじ1/2・こしょうを入れ、焦げないようにときどき混ぜながら中火で5分ほど加熱する。
- 玉ねぎがあめ色になってきたら弱火にし、マッシュルーム・ローリエを加える。マッシュルームの水分がほとんどなくなるまでさらに10分ほど炒める。❶の茹で汁100mlを加えてひと混ぜする。ひと煮立ちしたら火を止め、生クリームを加える。
★ソースの濃度はパスタの茹で汁で調節してください。
- パスタが茹で上がったらザルに上げて湯を切る。❷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分ほど加熱する。器に盛り、粗びき黒こしょう(分量外)・万能ねぎを散らして完成。お好みでパルメザンチーズやスライスしたマッシュルームをかけても。

Point 1



生クリームが分離しないように、ソースがふつふつとしてきたらパスタを投入。

Point 2



パスタは仕上げにソースとともに1分加熱する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。



🕒 6 minutes

あじと夏野菜の和風パスタ

Japanese-Style Pasta



Recipe App
MY VERMICULAR

バーミキュラ フライパンでふっくら焼いたあじが主役のパスタ。

たっぷりの香味野菜でさわやかな口当たりです。

MEMO

他におくら、なす、ズッキーニ、ゴーヤー、甘長唐辛子、モロヘイヤなどの夏野菜でもおいしく作れます。

材料(2人分)

パスタ(スパゲッティ) 160g
水 2ℓ
塩 20g

あじ 2尾
(3枚におろし、小骨・ぜいごを取り除く)

塩 小さじ1/2

にんにく 1片(みじん切り)

鷹の爪 1本(種を取る)

薄口しょうゆ 大さじ2

酒 大さじ1

A トマト 大1個(ヘタを取ってくし形切り)

ブラックオリーブ 10個
(横半分に切って種を取る)

大葉 20枚

みょうが 2本(千切り)

万能ねぎ 1/4把(小口切り)

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。
- あじに塩小さじ1/2をふって10分ほどおき、出てきた水分をキッチンペーパーで拭き取る。
- 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、**2**のあじを皮目から入れて2分ほど焼く。皮目がこんがり焼けたら裏返し、10秒ほど焼いていったん取り出し、火を止める。あじは大きめにほぐしておく。
- 同じフライパンにオリーブオイル大さじ2・にんにく・鷹の爪を入れて弱火にかけ、木べらなどで混ぜながらにんにくが軽く色づくまで加熱する。**A**を入れ、中火で30秒ほど混ぜながら加熱し、茹で汁100mlを加えて火を止める。
★ソースの濃度はパスタの茹で汁で調節してください。
- 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分ほど加熱する。**3**のあじ・大葉・みょうが1本分を入れてひと混ぜし、器に盛る。残りのみょうが・万能ねぎを散らして完成。

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ら完成。



Point

煙がおさまったら生地を流します。極弱火にし、生地が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、もっ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		塩 一つまみ
グラニュー糖 小さじ1		無塩バター 20g
卵 1個		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、鍋淵の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焦まりにくいので、生地のフチが回らず、裏返しにくくなってしまう。ガス火での調理がおすすめです。



🕒 3 minutes × 6 🍳 フタ使用

ほうれん草と
スモークサーモンのガレット

Buckwheat Galettes



Recipe App
MY VERMICULAR

具だくさんのお食事ガレットは休日のランチにもぴったり。

香ばしいそば粉の生地は、もちもちの食感です。

材料 (6枚分)

そば粉	150g	粗びき黒こしょう	適量
卵	1個	スモークサーモン	12枚 (半分に切る)
④ 水	380ml	ほうれん草	2把 (5cmの長さに切る)
塩	3g	油 (ほうれん草炒め用)	大さじ1/4 × 4
シュレッドチーズ	150g	クリームチーズ	90g (細かく切る)
卵	6個	油 (生地用)	小さじ1/2 × 6
塩	適量		

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、ほうれん草炒め用の油大さじ1/4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ほうれん草の1/4量を入れ、5秒ほど炒めて取り出す。残りも同様に炒めておく (ほうれん草は短時間で炒めたいので4回くらいに分けると作りやすい)。
- ③ フライパンを基本の強火で30秒ほど予熱し、生地用の油小さじ1/2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。
- ④ ③に1/6量のシュレッド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・黒こしょう各少々をふる。フタをし、弱火で2分ほど加熱する。
- ⑤ 卵に少し火が入ったら火を止め、卵のまわりにスモークサーモン4切れ・②のほうれん草の1/6量・クリームチーズの1/6量を散らす。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ため、生地フチが固まらず、裏返しにくくなってしまう。ガス火での調理がおすすめです。



🕒 10 minutes

豚肉とチーズのチヂミ

Korean Pancake



Recipe App
MY VERMICULAR

チーズを生地に混ぜて焼くので外はカリカリ、中はとろ〜り。

豚肉の濃厚な旨みとの相乗効果でやみつきになるおいしさです。

Point



鍋肌からごま油を回しかけ、カリッと、香ばしく焼きます。

材料(5〜6人分)

[生地]

薄力粉 130g
片栗粉 大さじ1
水 200ml
塩 小さじ1/4

にら 1/2把(3cm幅に切る)

赤パプリカ 1/4個

(5mm幅の短冊切り)

シュレッドチーズ 80g

卵黄 2個分

豚ばら薄切り肉 150g

油 大さじ1

ごま油 大さじ2

[たれ]

しょうゆ 大さじ2

水 大さじ1

酢 大さじ1

砂糖 小さじ1

万能ねぎ 適量(小口切り)

白いりごま 適量

ごま油 適量

韓国唐辛子 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、にら・パプリカ・シュレッドチーズ・卵黄を加え、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、豚肉をフライパンに敷き詰める。1の生地を流し入れて平らにならし、再び火をつけて弱火で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、ヘラで押さえつけながら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、ヘラで押さえつけながらさらに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て添える。

History

バーミキュラ フライパンが生まれるまで



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

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。



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

パ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、お客様にパ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パ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」。ライスポットはパ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。「誰もが簡単にパ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、パーミキュラ 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パ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『パーミキュラ ビレッジ』をオープンし、「最高のパーミキュラ体験」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。パ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、パーミキュラファンの方々にぎわっています。

FRYING PAN HISTORY

パ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、パ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、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。シンプルなものや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。パーミキュラ 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28cm・26cmと、煮込みや揚げものにも重宝する深めの24cm、副菜作りや1人分の調理に便利な小さめの20cmの、4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、パ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。



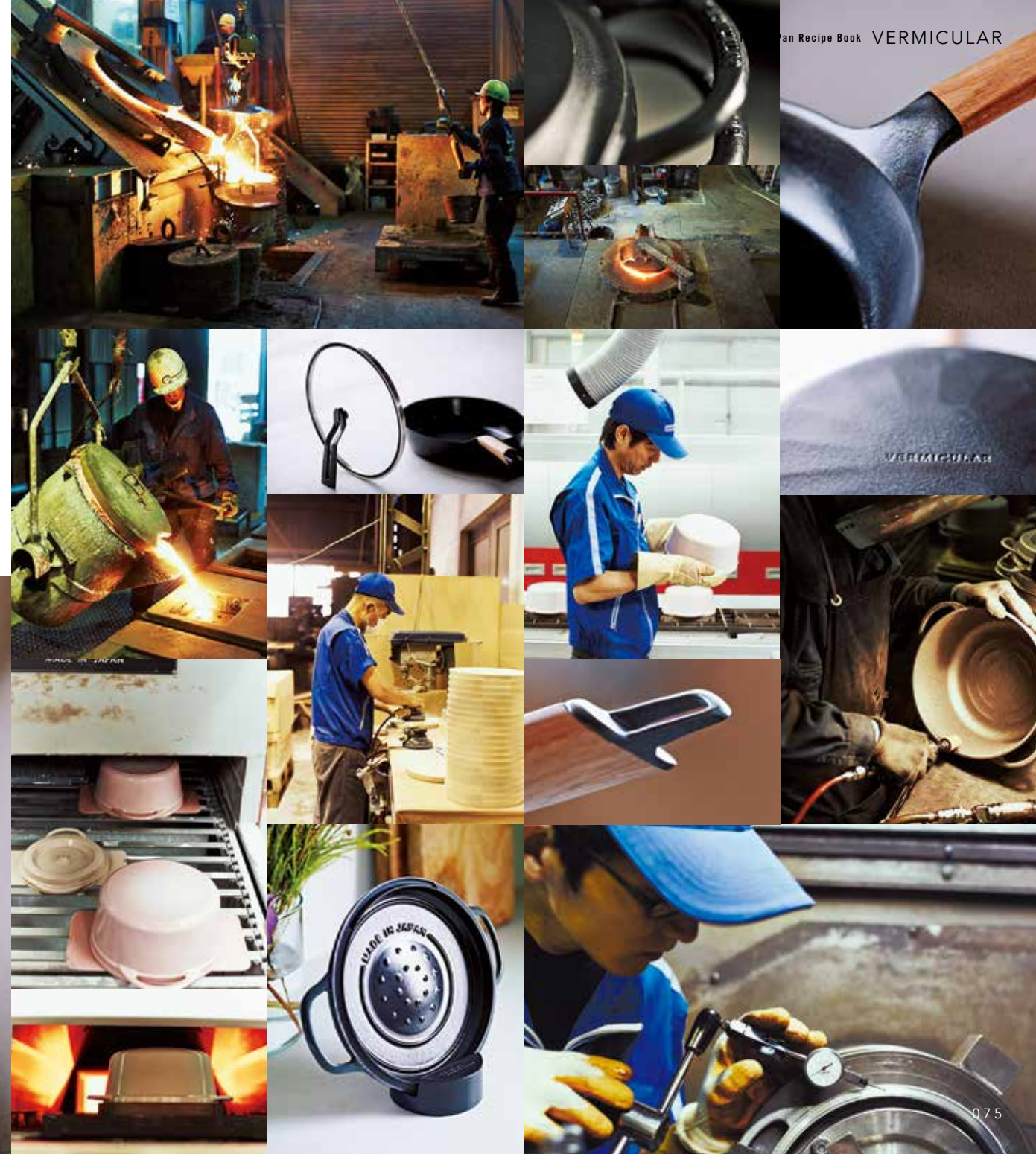
別売りのフタ（フライパン専用リッド）は便利な自立タイプ。スタイリッシュな取っ手は鋳物ホーロー製ですが、熱が逃げるよう角度や形状を工夫し、熱くなりにくい構造です。

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 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 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 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

【バーミキュラ ホームページ】

www.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 ≫	
絶品厚切りサーロインステーキ	20
鶏肉 ≫	
皮パリローストチキン エリンギ添え	37
パエリア ミスタ	49
チキンピカタ レモンとケッパーのソース	54
ひき肉 ≫	
ハンバーグステーキ	38
羽根つき焼き餃子	42
豚肉 ≫	
しょうが焼き	24
回鍋肉	27
ソース焼きそば	28
ウイスキーバターポークソテー	41
豚肉とチーズのチヂミ	69
ソーセージ ≫	
鉄板ナポリタン	59
チャーシュー ≫	
当たりの中華料理屋さんのシンプルチャーハン	18
生ハム ≫	
パエリア ミスタ	49
ベーコン ≫	
ベーコンエッグ	50
魚介・魚加工品	
あじ ≫	
あじと夏野菜の和風パスタ	63
いか・えび ≫	
パエリア ミスタ	49

鮭 ≫	
鮭の照り焼き	46
スズキ ≫	
スズキとなすのポワレ	45
ムール貝 ≫	
パエリア ミスタ	49
スモークサーモン ≫	
ほうれん草とスモークサーモンのガレット	66

卵	
感動の目玉焼き	
当たりの中華料理屋さんのシンプルチャーハン	18
ベーコンエッグ	50
スクランブルエッグ	51
チキンピカタ レモンとケッパーのソース	54
ほうれん草とスモークサーモンのガレット	66

乳製品	
カリフラワーのソテー ヨーグルトソース	
マッシュルームのクリームパスタ	60
ほうれん草とスモークサーモンのガレット	66
豚肉とチーズのチヂミ	69

野菜・フルーツ	
カリフラワー ≫	
カリフラワーのソテー ヨーグルトソース	33
きのこ ≫	
[エリンギ]	
皮パリローストチキン エリンギ添え	37

[きくらげ・しめじ]	
箸の止まらない野菜炒め	14
羽根つき焼き餃子	42
鉄板ナポリタン	59
[マッシュルーム]	
マッシュルームのクリームパスタ	60
キャベツ ≫	
箸の止まらない野菜炒め	14
回鍋肉	27
ソース焼きそば	28
羽根つき焼き餃子	42
スティックセニョール ≫	
スティックセニョールのソテー	32
玉ねぎ ≫	
しょうが焼き	24
マッシュルームのクリームパスタ	60
トマト ≫	
あじと夏野菜の和風パスタ	63
長ねぎ ≫	
当たりの中華料理屋さんのシンプルチャーハン	18
なす ≫	
スズキとなすのポワレ	45
にら ≫	
羽根つき焼き餃子	42
豚肉とチーズのチヂミ	69
ピーマン ≫	
箸の止まらない野菜炒め	14
回鍋肉	27
鉄板ナポリタン	59
ほうれん草 ≫	
ほうれん草とスモークサーモンのガレット	66
レモン ≫	
チキンピカタ レモンとケッパーのソース	54

米・ご飯	
当たりの中華料理屋さんのシンプルチャーハン	
パエリア ミスタ	49

パスタ・麺	
ソース焼きそば	
鉄板ナポリタン	59
マッシュルームのクリームパスタ	60
あじと夏野菜の和風パスタ	63

粉	
羽根つき焼き餃子	
サクふわパンケーキ	64
クレープ	65
ほうれん草とスモークサーモンのガレット	66
豚肉とチーズのチヂミ	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、バ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。

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

バ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「バーミキュラ」と名づけられました。

「バーミキュラ 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 #28 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)

バーミキュラ オーナーズデスク (愛知ドビー株式会社)

撮影場所 バーミキュラ 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 つがねゆきこ

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 (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

バーミキュラ 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

