

VERMICULAR FRYING PAN

Oven-Safe Skillet

Recipe Book



VERMICULAR FRYING PAN

Oven-Safe Skillet

Recipe Book



Introduction

はじめに

素材の旨みを凝縮し、素晴らしい香りと食感を引き出してくれるバーミキュラ フライパン。その性能や魅力はそのままだに、オープン調理が可能になった新しいフライパン、オープンセーフスキレットが誕生しました。本格的な肉料理やピザ、パン、パイ、燻製などが作れ、優れた道具の力で格段においしく仕上がります。家庭で、アウトドアシーンで、手料理の楽しみがさらに広がります。

Contents

目次

3 Introduction

はじめに

- 4 オープンセーフスキレットの各部の名称と特徴
- 5 オープンセーフスキレットで、できること
- 6 オープンセーフスキレットの使用上の注意
- 7 オープンセーフスキレットのオープン使用時の火加減

8 Oven-Safe Skillet Recipes

オープンセーフスキレットレシピ

Chapter 1 ピザ

- 10 ピザ生地の作り方
- 11 マルゲリータ／ルッコラのピザ／きのこのビスマルク 28cm

Chapter 2 肉・魚

- 13 タンドリーチキン 26cm
- 15 ギリシャ風ムサカ 20cm

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。
- ・各レシピに使用するオープンセーフスキレットのサイズをマークで表示しています。

20cm 24cm DEEP 26cm 28cm

- ・各レシピにオープンセーフスキレット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まれません)。

🕒 **5 minutes**

17 豚肩ロースのオープン焼き 26cm

19 白身魚のレモンバター焼き 28cm

Chapter 3 卵・野菜

21 シャクシューカ 20cm

23 あめ色玉ねぎと夏野菜のティアン 20cm

Chapter 4 ご飯・パン

25 パエリア ミスタ 28cm

27 ちぎりパン 24cm DEEP

Chapter 5 デザート

29 アップルパイ 20cm

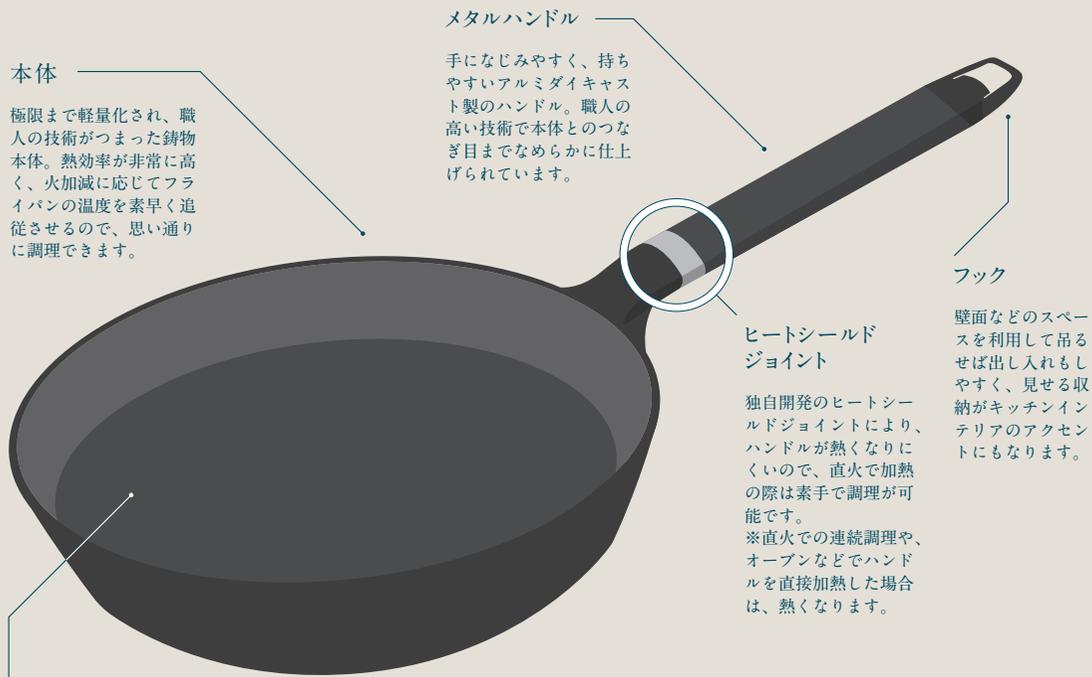
Chapter 6 燻製

31 燻製ラムチョップ／燻製ナッツ&チーズ
スモークサーモン／燻製煮卵
24cm DEEP

NAME OF PARTS

オーブンセーフスキレットの各部の名称と特徴

食材の旨みを凝縮させて唯一無二の食感を生み出すパーミキュラ フライパンに、オーブン調理機能がプラスされたオーブンセーフスキレット。その実力を紹介します。



本体
極限まで軽量化され、職人の技術が詰まった鋳物本体。熱効率が非常に高く、火加減に応じてフライパンの温度を素早く追従させるので、思い通りに調理できます。

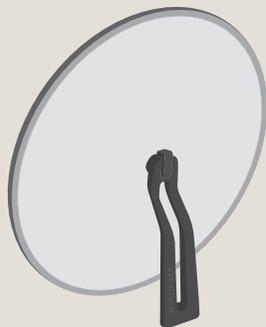
メタルハンドル
手になじみやすく、持ちやすいアルミダイキャスト製のハンドル。職人の高い技術で本体とのつなぎ目までなめらかに仕上げられています。

フック
壁面などのスペースを利用して吊るせば出し入れもしやすく、見せる収納がキッチンインテリアのアクセントにもなります。

ヒートシールドジョイント
独自開発のヒートシールドジョイントにより、ハンドルが熱くなりにくいので、直火で加熱の際は素手で調理が可能です。
※直火での連続調理や、オーブンなどでハンドルを直接加熱した場合は、熱くなります。

ホーローコーティング
プロの使用にも耐える耐久性があり、サビにも強いパーミキュラ新開発のホーロー加工。鉄の約2倍の熱伝導率を持つホーローは、鉄鋳物が熱源から受け取った熱をフライパン全体に素早く、均一に広げることができます。また、強い遠赤外線効果で食材の組織を壊さずに芯から温めます。
※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はありませぬ。気になる方は、別冊のパーミキュラ フライパン レシピブックの「油しみの取り方」(P9)を参照して試すとキレイになります。

【おいさを引き出すヒミツ】
エナメルサーモテクノロジー
親水性が高く、水がなじむ特殊な性質を持つホーローと、高い熱容量を持つ鉄鋳物を組み合わせることで、食材から出た余分な水分を瞬で蒸発させ、料理をべたつかせることなく、素晴らしい食感と凝縮された旨みを生み出します。



【別売り】
専用ステンレスリッド
鋳物ホーロー製の取っ手は熱くなりにくい構造。オープン調理も可能です。自立するので、フタの置き場にも困りません。
※無水調理はできません。
※専用ガラスリッドもご使用いただけますが、オープン調理にはご使用いただけません。

THE Oven-Safe Skillet

オーブンセーフスキレットで、できること

パーミキュラ フライパンでできることはすべてできる!

+

1 オープン調理

自宅で薪窯で焼いたようなピザ、塊肉、パイなどが焼ける!

+

2 優れた耐久性

シェフの厨房やアウトドアなどでのハードユースもOK!

金属のハンドルにしたのに重くない! 熱くなりにくい!



CHECK!

鋳物ホーロー製フライパンのメリット

1

ホーローコーティングされているので食材の臭いが残らず、魚や肉を焼いたフライパンでパンケーキやデザートを作っても、臭い移りの心配なし!

2

トマトソースやワインなど、酸性の食材にも強いので、煮込みやソース作りも1台のフライパンでOK!

PRECAUTIONS

オーブンセーフスキレットの使用上の注意

毎日の料理はもちろん、アウトドアでも活躍するオーブンセーフスキレット。
調理時や、お手入れの際に気をつけたいことをまとめました。

○ 使用できる熱源



※直火の場合も炭の上に直接置くのはホーローが傷むのでNG！

× 使用不可の熱源



熱源について

オーブンセーフスキレットは、直火・IH・ハロゲンヒーター・オーブンでお使いいただけます。電子レンジでは使用できません。



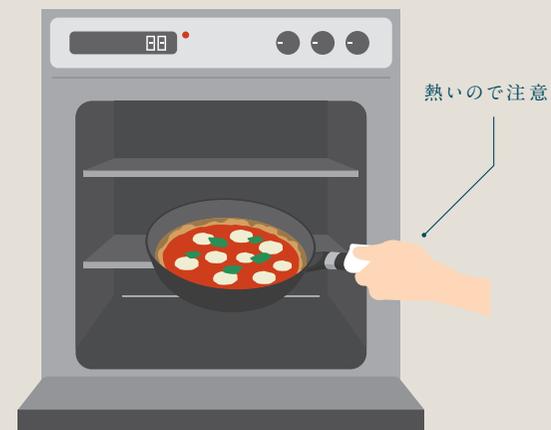
取っ手を水に浸すのはメタルハンドル内に水分が入る場合があるのでNG！

オーブンセーフスキレットを調理後に水に浸すときは、メタルハンドル内に水分が入る可能性があるため、取っ手部分は水の中に入れていないようご注意ください。また、洗った後は、できるだけ早く水分を拭き取ってください。



食洗機・乾燥機の使用はOK！

オーブンセーフスキレットは、ハンドルが金属製なので、食器洗浄機や食器乾燥機にも使うことができます。洗いもの手間が省け、毎日の家事がぐっとラクになります。



調理中、調理後は
ハンドルの接合部分が熱くなり、
オーブン等でハンドルまで
直接加熱した場合は、ハンドル全体が
熱くなるのでやけどにご注意ください

本体とメタルハンドルの接合部分は、調理中、熱くなるので、接合部分の近くを持たないようにしてください。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。また、オーブンなどでハンドルを直接加熱すると、ハンドル全体が熱くなるので、やけどをしないように十分ご注意ください。

★本体の基本的な注意事項や、洗い方、汚れがついた場合のお手入れ方法については、別冊のパーミキュラフライパンレシピブック (P7～9) を参照してください。

HEAT CONTROL

オーブンセーフスキレットのオーブン使用時の火加減

オーブンセーフスキレットを、オーブンで加熱するときの基本的な温度帯です。
調理の際の参考にしてください。

150～180℃	塊肉など、肉厚な食材の中までじっくり火を入れたいときや、デザートをしっとりと焼き上げたいときの加熱温度です。
190～220℃	食材に火を入れながら、表面に焼き色をつけたいときなどの加熱温度です。
230℃ 以上	ピザやタンダーリーチキンなど、短時間で香ばしく焼き色をつけたいときの加熱温度です。

★ピザは、上火モードを使い、300℃で調理すると、よりおいしく仕上がります。

★ガス火、IHで調理する場合の火加減や、基本の使い方については、別冊のパーミキュラフライパンレシピブック (P10～11) を参照してください。

Oven-Safe Skillet Recipes

オーブンセーフスキレットレシピ

Chapter 1

ピザ

オーブンセーフスキレットとオーブンで薪窯で焼いたような本場のおいしさが実現! ピザ生地は、表面はカリッと香ばしく、中はもちもちの食感です。

マルゲリータ

Pizza Margherita
(作り方はP11)

ルッコラのピザ

Arugula Pizza
(作り方はP11)

きのこのビスマルク

Bismarck Pizza
(作り方はP11)

ピザ生地の作り方

Pizza Dough

Recipe App
MY VERMICULAR

材料(直径28cm4枚分)

中力粉450g 塩7g ドライイースト(あればピザ専用のもの) 5g
ぬるま湯300ml オリーブオイル適量

作り方

- ボウルに塩・中力粉・ドライイースト・ぬるま湯の順に入れてこねる。生地がなじんできたら台にのせ、押し延ばしては巻き込むように戻してこね上げる。
- 表面のガラつきがなくなってツヤが出てきたら、生地の表面を張るように丸め、とじ目を下にしてボウルに入れ、ラップをして室温(25℃くらい)で90分発酵させる(写真a)。生地が倍量に発酵し、指を入れても生地が戻らなければOK(写真b)。
- 生地を取り出し、押さえて軽くガス抜きをし、4等分(1個190gくらい)に切り分けたらとじ目を下にして丸める(写真c)。表面が乾かないようラップをし、30分ほど発酵させる。
- 3に打ち粉をして生地の上下を返し、手で軽く押さえて折り込み、再びとじ目を下にして丸める。表面全体に薄くオリーブオイルを塗ってパットに並べたら、ラップを

して冷蔵庫に入れておく(生地は、ピザを作る10分くらい前に冷蔵庫から出す)。

- [ピザ生地の広げ方] 台と生地にたっぷり打ち粉をし、台にのせた生地を指の腹でやさしく押さえながら中央から外側へ広げる(写真d)。このとき、生地のフチ2cmは押さえない。裏返して同様に広げる。倍くらい大きさに広がったら、生地のフチを押さえながら外側に引っ張って延ばし(写真e)、適度に延びたら、逆方向に返す(写真f)。生地を回しながら直径28cmになるまで繰り返す。打ち粉は払う。

★作り方4で、でき上がった生地は冷蔵庫に入れてもゆっくりと発酵が進みます。発酵しすぎた場合は、作り方4の工程を再び行ってください。

★各フライパンサイズの1枚分の生地量は、28cm:190g、26cm:170g、24cm深型:150g、20cm:110gを目安にしてください。

MEMO

市販のピザ生地でもおいしく仕上がります。

🕒 20 minutes 28cm フタ使用

マルゲリータ

Pizza Margherita

Recipe App
MY VERMICULAR

材料(1枚分)

ピザ生地(左記)1枚分/190g ピザソース(にんにく1片(みじん切り) オリーブオイル大さじ2 カットトマト缶400g トマト200g(角切り) 塩小さじ1/2 フレッシュパジル3枚) モッツアレラチーズ120g(一口大に手でちぎる) フレッシュパジル8~10枚 エクストラバージンオリーブオイル大さじ1

🕒 5 minutes 28cm

ルッコラのピザ

Arugula Pizza

Recipe App
MY VERMICULAR

材料(1枚分)

ピザ生地(左記)1枚分/190g ルッコラ100g(半分に切り、茎はさらに半分に切る) A(にんにく1/2片(みじん切り) 塩少々 エクストラバージンオリーブオイル大さじ1) シュレッドチーズ50g アンチョビ10g(刻む) モッツアレラチーズ60g(一口大に手でちぎる) B(黒粒こしょう適量(粗くつぶす) エクストラバージンオリーブオイル大さじ1 パルメザンチーズ適量(すりおろす))

作り方

- ルッコラの茎とAを混ぜ合わせる。
- フライパンに広げたピザ生地を敷き、1・シュレッドチーズ・アンチョビの順に全体にのせ、中火で2分ほど加熱する。生地の底面にいい焼き色がついたら300℃に予熱したオーブンに入れ、3分ほど焼く。生地のまわりにもいい焼き色がついたら取り出し、モッツアレラチーズ・残りのルッコラをのせ、B・あればルッコラの花をふる。

作り方

- [ピザソースを作る・作りやすい分量] フライパンにオリーブオイル・にんにくを入れ、中火で加熱する。にんにくのいい香りがしてきたらカットトマト・トマト・塩を入れ、フタをして極弱火にして10分煮込む。フタを開け、水分を飛ばすようにヘラで混ぜながら中火で5分ほど加熱し、パジルを加える。粗めのザルでこして常温になるまで冷ます。
- フライパンに広げたピザ生地を敷き、1のピザソース80gを全体に塗り、モッツアレラチーズ60g・パジル4~5枚をのせ、中火で2分ほど加熱する。生地の底面にいい焼き色がついたら300℃に予熱したオーブンに入れ、3分ほど焼く。生地のまわりにもいい焼き色がついたら取り出し、残りのチーズ・パジルを散らし、エクストラバージンオリーブオイルをかける。

🕒 5 minutes 28cm

きのこのビスマルク

Bismarck Pizza

Recipe App
MY VERMICULAR

材料(1枚分)

ピザ生地(左記)1枚分/190g マッシュルーム50g(3mm幅のスライス) シュレッドチーズ50g 卵1個 生ハム3枚/45g 黒粒こしょう適量(粗くつぶす) エクストラバージンオリーブオイル大さじ1

作り方

フライパンに広げたピザ生地を敷き、マッシュルーム・シュレッドチーズの順に全体にのせ、中火で2分ほど加熱する。生地の底面にいい焼き色がついたら300℃に予熱したオーブンに入れ、2分ほど焼く。卵を中央のせて1分ほど焼き、生地のまわりにもいい焼き色がついたら取り出す。生ハムをのせ、黒粒こしょう・エクストラバージンオリーブオイルをかける。お好みでスライスしたマッシュルームをかけても。

ピザ生地の作り方工程

完成



ピザの焼き方ポイント



Point 1

生地の底面に香ばしく焼き色をつけることで、旨みがぐっとアップします。

Point 2

オープンで焼くときは上火モードに設定し、できるだけ熱源に近い上段に入れてください。温度設定が300℃より低い場合は、生地の焼き色を目安に加熱時間を増やしてください。

アウトドアでの
おいしいピザの作り方は
こちら

Recipe App
MY VERMICULAR

🕒 14 minutes 26cm

タンドリーチキン

Tandoori Chicken

Recipe App
MY VERMICULAR

スパイシーなマリネ液に漬けて焼くだけ。

皮目はパリッと仕上がるよう、マリネ液をぬぐってから焼くのがコツです。

材料(2人分)

鶏もも骨つき肉 2本

水切りヨーグルト 60g

塩 小さじ1

コリアンダーパウダー 4g

クミンパウダー・ターメリックパウダー・

粗びき黒こしょう 各1g

カイエンペッパー・カルダモンパウダー 各0.5g

パプリカパウダー 5g

ジンジャーパウダー・ガーリックパウダー 各1.5g

油 大さじ1

作り方

- 1 [水切りヨーグルトを用意する] ザルにキッチンペーパーを敷いてプレーンヨーグルト120g(分量外)のをせ、2時間以上おいて水切りし、分量を用意する。
- 2 鶏肉に、よく混ぜ合わせたAを揉み込み、保存袋に入れて空気を抜いて閉じ、冷蔵庫に一晚おく。
- 3 鶏肉を袋から取り出し、皮目のマリネ液をへらなどで落として身のほうに塗る。
- 4 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、3の鶏肉の皮目を下にして入れ、ときどきトングで押さえつけながら2分ほど焼く。
- 5 皮目の焼け具合を確認し、いい焼き色がついたら250℃に予熱したオーブンに入れ、12分焼く。鶏肉に竹串を刺して透明な肉汁が出てきたら取り出し、皮目を上にして完成。

骨つき鶏を使ってごちそう感をアップします。香ばしく焼いたレモンとトレビスを添えて。



Chapter 2

肉・魚

ボリュームと華やかさのあるごちそうレシピです。

ホーローコーティングされたスキレットは

酸に強いので、トマトやレモンを使った

ソース作りにも大活躍!

🕒 50 minutes 20cm フタ使用

ギリシャ風ムサカ

Moussaka

Recipe App
MY VERMICULAR

野菜のソテー、ミートソースの煮込み、仕上げのオープン調理とスキレットをフル活用。2種のソースとチーズが野菜にからんで絶品!

材料(4人分)

なす 小2本(7mm幅に切る)
じゃがいも 中1個(5mm幅に切る)
オリーブオイル 大さじ4~5
シュレッドチーズ 50g
ミント 適量

[ミートソース]

合いびき肉 150g
カットトマト缶 200g
玉ねぎ 1/2個(粗みじん切り)
にんにく 1片(みじん切り)

クミンシード・チリパウダー
各小さじ1/4
塩 小さじ1/2
オリーブオイル 大さじ1

[ホワイトソース]

バター 15g
強力粉 15g(ふるっておく)
牛乳 200ml
塩・こしょう・ナツメグ
各少々

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中火にし、なすを並べて片面1分くらいずつ加熱し、両面に焼き色がついたら取り出す。残りのなすとじゃがいもも同様に加熱する。
- 2 [ミートソースを作る] 同じフライパンにオリーブオイル大さじ1・A・にんにくを入れて弱火で1分ほど加熱する。いい香りがしてきたら玉ねぎを加え、しんなりするまで5分ほど炒める。玉ねぎをフライパンの端に寄せてひき肉を入れ、中火で3分ほど加熱して混ぜる。焼き色がついたら、カットトマトを加えてひと混ぜし、フタをして極弱火で10分加熱し、いったん取り出す。
- 3 [ホワイトソースを作る] 別鍋にバターを入れて弱火で溶かし、強力粉を加え、ゴムベラなどで焦がさないように混ぜながら加熱する。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る。濃度がついてきたら、塩・こしょう・ナツメグで味を調え、火からおろす。
- 4 2のフライパンを軽く洗って、水気をふき取る。じゃがいも半量・ミートソース半量・なす半量の順に重ねる。同様にもう一度重ねたら、3のホワイトソースとシュレッドチーズをかける。
- 5 210℃に予熱したオープンに入れて20分ほど焼き、チーズに焼き色がついたら取り出す。ミントを散らし、お好みでチリパウダーをふったら完成。

Point



チーズに、こんがりときれいな焼き色がついたら完成です。仕上げにミントを散らして香りをプラス。

🕒 38 minutes 26cm

豚肩ロースのオープン焼き

Oven-Roasted Pork

Recipe App
MY VERMICULAR

メインの肉料理と、つけ合わせの野菜ソテーが
スキレット一つで同時に作れます。ハーブソースがさわやか。

材料(4人分)

豚肩ロース塊肉 500～700g
(常温にもどしておく)

塩 小さじ1

粗びき黒こしょう 適量

にんにく 2片(皮つきのままつぶす)

グリーンアスパラガス・スナップエンドウ・

ケール・そら豆など好みの野菜 200g

[ハーブソース]

イタリアンパセリ・チャービル・

バジル・ディルなど好みの

フレッシュハーブ 10g(みじん切り)

玉ねぎ 10g(みじん切り)

にんにく 2g(みじん切り)

粒マスタード 10g

エクストラバージンオリーブオイル

大さじ2

塩 小さじ1/4

白こしょう 少々

オリーブオイル 大さじ1

Point



肉は脂身から焼いて余分な脂を落とし、全面に焼き色をつけてからオープンで加熱。肉を指で押して弾力が出てきたら、焼き上がったサインです。

作り方

- [ハーブソースを作る] すべての材料を混ぜ合わせる。
- 豚肉に塩・粗びきこしょうをまぶして手ですり込んでおく。
- 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、にんにくを入れていい香りがするまで30秒ほど加熱する。2の豚肉を脂の面から入れ、まわりに、食べやすい大きさに切った好みの野菜を置いてときどき向きを変えながら5分ほど焼く。
- 野菜がしんなりして焦げ目がついたら、にんにくとともに取り出す。弱火にし、さらに豚肉の各面にきれいな焼き色がつくまで7分ほど焼く。
- 180℃に予熱したオープンに入れ、ときどき向きを変えながら25～35分焼く。肉の中心を指で軽く押して弾力が出てきたら、いったん取り出す。4の野菜・にんにくを入れ、中火で1分ほど炒めて火を止め、豚肉を戻し入れる。1のハーブソースを添えて完成。



塊肉にじっくり火を通してカット。ジューシーな仕上がりに。粒こしょうや塩、オリーブオイルをふっても。



🕒 10 minutes 28cm

白身魚のレモンバター焼き

Baked Fish with Lemon Butter Sauce

Recipe App
MY VERMICULAR

タラの余分な水分を瞬時に飛ばし、旨みを凝縮。

高温のオープン調理でおいしいような焼き色をつけて仕上げます。

材料(4人分)

タラ(皮なし) 4切れ/1切れあたり130g	レモン(スライス) 8枚
塩 小さじ1	パン粉 1/4カップ/10g
小麦粉 適量	黒こしょう 適量
にんにく 1片(みじん切り)	イタリアンパセリ
レモンの皮 1個分/10g(みじん切り)	適量(みじん切り)
レモン汁 40ml	オリーブオイル 大さじ2
バター 50g	エクストラバージンオリーブオイル
アンチョビ 5g(みじん切り)	大さじ1

作り方

- 1 タラは全体に塩をふって15分ほどおく。出てきた水気をキッチンペーパーで拭き取り、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のタラを身のほうから入れ、再び火をつける。弱火で各面1分30秒くらいずつ焼いて火を止め、いったん取り出す。
- 3 同じフライパンにオリーブオイル大さじ1・にんにくを入れて弱火にかけ、にんにくのいい香りがしてきたら、レモンの皮・レモン汁を入れ、ひと煮立ちさせて火を止める。バター・塩少々(分量外)を加え、溶けるまでヘラで混ぜる。
- 4 2のタラを戻し入れて全体にバターを絡め、皮目を上にしてアンチョビを全体に散らす。レモンをのせ、パン粉・黒こしょうをふったらエクストラバージンオリーブオイルを全体に回しかける。250℃に予熱したオープンに入れて7分ほど焼き、いい焼き色がついたら取り出す。仕上げにイタリアンパセリを散らして完成。

🕒 24 minutes 20cm フタ使用

Recipe App
MY VERMICULAR

シャクシューカ

Shakshuka

スパイシーなトマトソースにマイルドな卵がマッチ。
 フェタチーズはカッテージチーズで代用してもおいしく仕上がります。

材料(2人分)

玉ねぎ 1/2個(みじん切り)
 赤パプリカ 1/2個(粗みじん切り)
 にんにく 2片(1片はみじん切りにし、もう1片はすりおろす)
 パプリカパウダー・クミンパウダー 各2g
 オレガノパウダー・カイエンペッパー 各0.5g
 塩 小さじ1/2
 カットトマト缶 200g
 卵 2個
 フェタチーズ 40g(手でちぎる)
 パクチー 適量(粗く刻む)
 オリーブオイル 大さじ2
 エクストラバージンオリーブオイル 大さじ1

作り方

- フライパンにオリーブオイル・みじん切りのにんにくを入れて弱火で加熱する。にんにくのいい香りがしてきたら、Aを入れて軽く炒め、玉ねぎ・パプリカ・塩を加えてひと混ぜし、フタをしてときどき混ぜながら極弱火で7分ほど加熱する。
- 玉ねぎが軽く色づいたらカットトマト・すりおろしたにんにくを加え、フタをしてときどき混ぜながらさらに10分ほど加熱する。フタを開け、混ぜながら水分を飛ばすように弱火で2分ほど煮詰める。
- くぼみを2つ作って卵を割り入れ、200℃に予熱したオーブンに入れて5分ほど加熱し、卵が半熟になったら取り出す。フェタチーズ・パクチーを散らし、エクストラバージンオリーブオイル・お好みでカイエンペッパーをかけて完成。

Point



トマトソースができたら、
卵を落としてオープンへ。



朝食やランチにも◎。ピタパンなど、お好みのパンをディップしてどうぞ。

Chapter 3

卵・野菜

卵や野菜そのものの旨みや
 甘味、香りを楽しめる
 おもてなしにもぴったりのメニューです。
 小さめのスキレットで作り、熱々のまま食卓へ。

🕒 60 minutes ~ 20cm フタ使用

あめ色玉ねぎと夏野菜のティアン

Summer Vegetable Tian

Recipe App
MY VERMICULAR

Point 1



玉ねぎはときどき混ぜながらじっくり加熱します。旨みと甘味を引き出したら、水分を飛ばしてあめ色に仕上げます。

Point 2



薄く切った野菜を、フライパンの外側から円を描くようにきれいに並べてオープン焼きに。

彩り野菜をきれいに並べて焼いたプロヴァンス料理。

あめ色玉ねぎの甘味とコクが、おいしさを底上げします。

材料(4人分)

玉ねぎ 250g (スライス)
ズッキーニ 1本(3mm幅の輪切り)
なす 1本(3mm幅の輪切り)
トマト 1個(3mm幅のいちょう切り)
にんにく 1片(みじん切り)
塩 小さじ1/2
タイム 2枝(手でちぎる)
ローリエ 1~2枚
バター 15g
エクストラバージンオリーブオイル 大さじ1

作り方

- 1 [あめ色玉ねぎを作る] フライパンにバターを入れて中火で加熱し、バターが溶けたら玉ねぎ・塩少々(分量外)を入れて混ぜながら1分ほど炒める。バターが絡んだらフタをし、ときどき混ぜながら極弱火で15分加熱する。フタを開け、水分がなくなってあめ色になるまで混ぜながら弱火で2~3分加熱する。
- 2 1のあめ色玉ねぎを平らにならし、ズッキーニ・なす・トマトの順に並べる。にんにく・塩・オリーブオイルを全体にかけたらタイム・ローリエをのせる。
- 3 180℃に予熱したオーブンに入れ、60分焼いたら完成。

🕒 30 minutes 28cm ステンレスフタ使用

Recipe App
MY VERMICULAR

パエリア ミスタ

Oven-Baked Paella Mixta

オープン調理でおいしさをワンランクアップ。

いろいろな具材のうまみを吸ったご飯が絶品です！

材料(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
 カイエンペッパー 少々
 にんにく 1片(すりおろす)
 塩 小さじ1/2
 有頭えび 7尾(頭を取っておく)
 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。えびは頭をオーブントースターなどで焼き、身は背わたを取っておく。
- 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用意する(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、ステンレスフタをして弱火で3分ほど加熱する。蒸気が出てきたら180℃に予熱したオープンで10分加熱する。
- 6 フライパンを取り出して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。

Point



ステンレスリッドを使って連続調理。米と具材をガス火で蒸し焼きにし、蒸気が出たらオープンに入れるタイミングです。

Chapter 4

ご飯・パン

オープンセーフスキレットは熱伝導がよく、火加減の変化にも素早く反応するので具材や工程が多めのパエリア作りもスムーズ。パンは香ばしさと風味が増して美味!

🕒 30 minutes 24cm DEEP フタ使用

ちぎりパン

Pull-Apart Bread

Recipe App
MY VERMICULAR

はちみつで優しい甘味と風味をプラスします。

スキレットで焼くから、より香ばしい仕上がりに。

材料(作りやすい分量)

強力粉 400g	卵 1個
塩 小さじ1	はちみつ 大さじ2
ドライイースト 3g	バター 50g (常温にもどす)
牛乳 240ml	卵黄 1個分(溶きほぐしておく)

作り方

- 鍋に牛乳を入れて人肌に温め、卵・はちみつを加えて混ぜる。
- ボウルに塩・強力粉・ドライイーストの順に入れ、①を加えて水分が粉に吸収されるまで菜箸で混ぜ、バターを加えてボウルの中でこねる。生地がなじんできたら台にのせ、押し延ばしては巻き込むように戻してこね上げる。
- 生地のガラつきがなくなってツヤが出てきたら、生地の表面を張るように丸め、とじ目を下にしてボウルに入れる。ラップをして常温に70分おく。生地が倍量に発酵し、指を入れても生地が戻らなければOK。
- 生地を取り出して台にのせ、生地を押さえて軽くガス抜きをしたら12等分に切り分け、生地の表面を張るように丸める。薄くバター(分量外)を塗ったフライパンにとじ目を下にして敷き詰め、フタをして常温に60分おき、2次発酵させる。

★フタがない場合は、表面が乾かないようにラップなどで覆ってください。

- 生地が倍量に発酵したら、表面に刷毛で卵黄を適量塗り、フタはせずに180℃に予熱したオーブンで30分焼き、焼き色がいたら完成。

Point 1



フィンガーテストは、指に粉か水をつけて行くと、抜いたときに生地がくっつきません。

Point 2



軽く押さえてガス抜きしたら、12等分して丸め、フライパンに入れて二次発酵。

しっとり、ふわふわの生地で、いくらでも食べられそう。



Chapter 5

デザート

オープンセーフスキレットは、パイなどのオープンを使ったデザート作りにも実力を発揮。フルーツの旨みが際立つスペシャルなおいしさに。

🕒 60 minutes ~ 20cm

Recipe App
MY VERMICULAR

アップルパイ

Apple Pie

冷凍パイシートを使って手軽に。フリングのりんごは、オープンでゆっくり火を通し、甘味を存分に引き出します。

Point



パイ生地とりんごをフライパンにセット。ツヤ出しに卵黄液を塗り、空気穴を開けたら、あとはオープンまかせて焼くだけです。

材料(6~8人分)

りんご(ふじ) 750g (8等分して皮をむき、芯を除いてくし形切り)	ポマード状にしておく
レーズン 30g	粉糖 60g
ラム酒 30ml	卵 1個
グラニュー糖 75g	アーモンドパウダー 60g
レモン汁 20ml	シナモンパウダー 0.5g
[クレームダマンド]	冷凍パイシート 2枚/1枚あたり150g (常温に5~10分おいて解凍する)
バター 60g (室温において柔らかくし、ヘラなどで混ぜて)	卵黄 1個分

作り方

- レーズン・ラム酒を合わせて一晩おいておく。
- [クレームダマンドを作る] ボウルにバター・粉糖を入れ、泡立て器でよく混ぜる。卵・アーモンドパウダーを加え、なめらかになるまで混ぜる。
- ボウルにりんご・グラニュー糖・レモン汁を入れてよく混ぜ合わせたら、フライパンに入れ、200℃に予熱したオープンでときどき混ぜながら60分焼く。りんごに竹串を刺してすっと通ったらオープンから取り出し、①のレーズンを加えて混ぜ合わせる。弱火にかけ、水分を飛ばすように10分ほど加熱して火を止める。シナモンパウダーを加えてよく混ぜ合わせ、パットに移して粗熱を取っておく。
- パイシートは麺棒で24cm四方にのばし、1枚を直径18cmの円形にくり抜く。くり抜いて残ったシートを3cm幅の帯状にカットし、これを2本作る。
- フライパンを洗って水気を拭き取り、正方形のパイシートを広げてのせ、底面に②のクリームを入れてゴムベラなどで平らにならす。③のりんごを全体に敷き詰め、パイシートを少し引っ張って内側に巻き込む。卵黄・水少々(分量外)を混ぜて卵黄液を作り、巻き込んだところに塗り、円形のシートをかぶせる。フチ3cmに卵黄液を塗ったら、帯状に切った生地をのせ、表面全体に卵黄液を塗って真ん中2か所にナイフで空気穴を開ける。
- 180℃に予熱したオープンに入れ、60分焼いて完成。

りんごはほどよく酸味があって煮くずれしにくい、ふじがおすすめです。



Chapter 6

燻製

スキレットで手軽に楽しめる燻製レシピ。アウトドアシーンやおうち時間で、ぜひ挑戦してみてください。



Smoked Lamb Chops

Smoked Eggs

Smoked Salmon

Smoked Nuts and Cheese

🕒 7 minutes 24cm DEEP フタ使用

燻製ラムチョップ

Smoked Lamb Chops

Recipe App
MY VERMICULAR

抜群の存在感。燻すことで
ラムのクセがやわらぎ、旨みが倍増します。

材料(4人分)

ラムチョップ4本 にんにく2片(スライス) タイム・ローズマリー・セージなどのフレッシュハーブ適量 オリーブオイル大さじ3 塩小さじ1 粗びき黒こしょう少々 スモークチップ大さじ2/10g ザラメ大さじ1/10g

作り方

- 1 ラム肉にんにく・ハーブ・オリーブオイル大さじ2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・粗びきこしょうをまぶす。
- 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、ラム肉を脂の面から入れて2分ほど押しつけるように焼きつける。
- 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。粗熱を取り、表面の水分はキッチンペーパーで拭き取る。フライパンを軽く洗って水分を拭き取る。
- 4 フライパンにアルミホイルを敷いてスモークチップ・ザラメを全体にのせる。足つき金網(丸型)のをせたらフタをし(写真a)、基本の強火で2分ほど加熱する。
- 5 煙が出てきたら(写真b)、3のラム肉を入れてフタをし、弱火で3分ほど加熱して火を止める。そのまま5分ほどおいてスモークの薫りをつけたら完成(燻製感の強さは煙の量で調整できる)。

★ヤニ汚れが取れにくい場合は、漂白剤を使うときれいに取れます。



a

b

🕒 3 minutes 24cm DEEP フタ使用

燻製ナッツ&チーズ

Smoked Nuts and Cheese

Recipe App
MY VERMICULAR

おつまみに最適。ナッツなど乾燥している食材は、はじめてのスモーク調理におすすめです。

材料(作りやすい分量)

燻製ナッツ〈お好みのナッツ適量 スモークチップ大さじ2/10g ザラメ大さじ1/10g〉 燻製チーズ〈お好みのプロセスチーズ9個 スモークチップ大さじ2/10g ザラメ大さじ1/10g〉

作り方

- 1 [燻製ナッツを作る] 燻製ラムチョップの作り方4~5の要領で、フライパンにスモークチップ・ザラメをセットしてフタをし、基本の強火で2分ほど加熱する。煙が出てきたら、耐熱皿などにのせたナッツを入れ、フタをして弱火で2分ほど加熱し、火を止める。5分ほどおき、薫りをつけて取り出す。
- 2 [燻製チーズを作る] 1と同様に、フライパンにスモークチップ・ザラメをセットしてフタをし、基本の強火で2分ほど加熱する。煙が出てきたらクッキングシートにのせたチーズを入れ、フタをして弱火で1分ほど加熱し(溶けないよう、状態を見ながら加熱時間を調整する)、火を止める。5分ほどおいて薫りをつける。
★チーズは、ベーコンを巻いて燻製にしても。

🕒 1 minute 24cm DEEP フタ使用

スモークサーモン

Smoked Salmon

レシピはMY VERMICULARをご覧ください。

Recipe App
MY VERMICULAR

🕒 3 minutes 24cm DEEP フタ使用

燻製煮卵

Smoked Eggs

レシピはMY VERMICULARをご覧ください。

Recipe App
MY VERMICULAR



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 Oven-Safe Skillet Recipe Book

2022年6月30日 第1刷発行

staff

企画・構成 土方智晴 折橋みな 三根靖雄 松本和也
(愛知ドビー株式会社)

調理・レシピ開発 愛知ドビーレシピ開発グループ 戸谷直樹 石井絢

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 (FREAKS)
坂本美穂子 (FREAKS / 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 池田直樹 (アド・クレール)

小原美之 (アド・クレール)

松浦瑛人 (アド・クレール)

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

advertising 布川祐子 (PEACS Inc.)

十河日佳里 (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 2022 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

