

# レッツ ほおん ちょうり LET'sトライ! 保温調理

## ほおんちょうり 保温調理 とは?

よねつ りようして りょうり しあ かねつ ふつとう なべ ひ お 余熱を利用して料理を仕上げるもので、加熱して沸騰させた鍋を火から下ろし、厚手の布や鍋帽子®などで、くるんで保温するだけでOK。(保温時間は、料理によって異なります。) 焦げ付きや吹きこぼれ、煮くずれの心配がなく、おいしく仕上がります。

\*「鍋帽子®」は全国友の会振興財団が商標登録しているものです。



## つつ 包むものは、どんなものが良いの?

あつて めの (つか 厚手の布 (バスタオルや使わなくなったベビー毛布、トレーナー、セーターなど) ならどんなものでもOK。バスタオルの場合は、お鍋を新聞紙でくるんでから包むと、保温効果が高いです。てづく なべぼうし、なべぶとん、しはん なべ 手作りの鍋帽子®や鍋布団、市販の鍋カバーも便利です。



## とくべつ なべ 特別なお鍋が いるの?



いえ 家にあるどんなお鍋でもOKです。ただし、鍋の中に十分蒸気がある状態で保温することがポイントですので、くざい 具材とフタのあいだ 程度空間があるような大きさのお鍋を選びましょう。

## ちゅうい 注意することは?



なべぞこ あつ 鍋底が熱くなっていますので、必ず、なべし りよう 鍋敷きを利用して下さい。また、なつば ほおん しかん げんど 夏場の保温は、2時間を限度に。

# ほおんちょうり 保温調理でごはんを炊こう!

ひとりぶん 1人分 267キロカロリー

## 材 料

こめ 2合  
みず 水  
かわ 乾いたお米の  
ようりょう 容量の1.2倍程度



## 作 り 方



- 1 こめ あら ぶん しんすい ふゆ すこ なが しんすい 米は洗って、30分ほど浸水させる (冬は少し、長めに浸水)。
- 2 ふつとう ちゅうび ふつとう よわび ぶん 沸騰するまで中火、沸騰したら弱火で5分。
- 3 ひ めの ほおんちょうり ぶん 火からおろして、布でくるんで保温調理 (15分)。
- 4 さつとかきまぜて、みずけ と 水気を飛ばす。



やさい

# 野菜たっぷりスープスパ

ひとりぶん  
1人分

やく  
約550キロカロリー

えんぶん  
塩分

2.9グラム

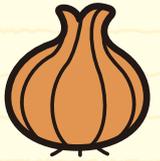
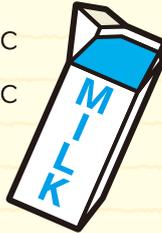
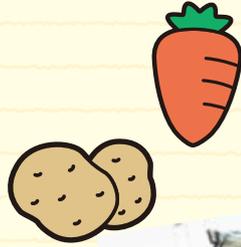


材  
ざい

りょう  
料

4  
にんぶん  
人分

タマネギ	1/2個
ジャガイモ	2個
ニンジン	50g
キャベツ(中)	1/3個
シメジ	1パック
刻みニンニク	
ベーコン	100g
ウインナ	100g
スパゲティ	100g
牛乳	500cc
水	100cc
油	10cc



コンソメ 1個  
みそ 大さじ1  
しょう油 少々  
しお 塩・こしょう



作  
つく

り

かた  
方

- 1 ニンニクはみじん切り、タマネギ、ニンジン、ジャガイモ1個、キャベツの芯は薄く切る。
- 2 ジャガイモ1個、ベーコン・ウインナは一口大に切る。
- 3 シメジは1本づつほぐす。キャベツの葉はザク切りにする。
- 4 鍋に油を入れ、刻みニンニク、タマネギを入れ焦げないように炒める。
- 5 ④の鍋に残りの野菜とベーコン、ウインナを入れ、野菜がしんなりする程度に炒め、半分折ったスパゲティを加えてさらに少し炒める。
- 6 牛乳500cc、水1000cc、コンソメ1個、味噌大さじ1を入れ、強火にする。
- 7 沸騰したら、火を止め、布でくるんで保温し、20分以上おく。
- 8 食べる前に、塩・こしょうで味をととのえて、いただく。



# やわらかミルクゼリー

ひとりぶん  
1人分

118キロカロリー

えんぶん  
塩分

0.1グラム



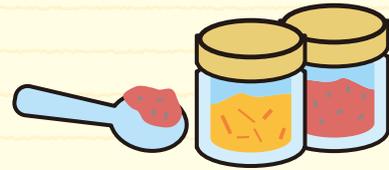
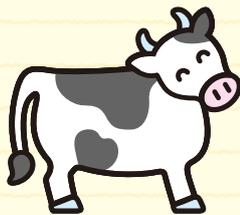
材  
ざい

ぎゅうにゅう 牛乳 1リットル  
さとう 砂糖 100g  
かりゅう 顆粒ゼラチン15g (3袋)

りょう  
料

ふやかさずに溶けるタイプのもの  
バニラエッセンス 少々  
この  
お好みのジャム

10  
人分

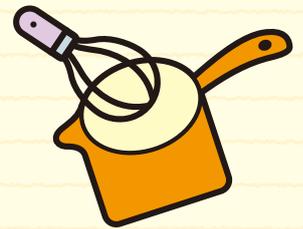


作  
つく

り

かた  
方

- 1 牛乳は口をあけない新しいものを使う。
- 2 小鍋に牛乳1カップと砂糖を入れて、煮立たせて、泡立て器で砂糖を溶かす。
- 3 砂糖が溶けたら、火を止めて、ゼラチンを入れ、泡立て器でよくかき混ぜて溶かす。
- 4 ③に牛乳1カップを加えてまぜ合わせてから、牛乳パックの口を開いて、茶こしをはめ、戻し入れる。
- 5 バニラエッセンスを数滴落とし、パックの口をしっかりとおさえて両手で持ち、きれいに混ぜるように、よく振る。
- 6 パックの口を大きめのクリップなどで止め、冷蔵庫に2時間位入れておく。  
(雪の季節は、パックをビニール袋で包んで、雪の中に入れて保冷調理。  
氷がたくさんある時は、クーラーボックスなどに氷を入れて冷やしてもOK。)
- 7 パックから、スプーンで、器にとりだし、ジャムをかける。



# ちくぜんに ちょうせん いりどり (筑前煮) に挑戦

ひとりぶん 1人分 約209キロカロリー

えんぶん 塩 ぶん 1.1グラム



材 ざい

りょう 料

5

にんぶん 人分

とり 鶏もも肉	グラム	200g
ごぼう、	ほん	1/3本
にんじん 人参	ほん	1/3本
ゆでたけのこ	グラム	130g
しいたけ	まい	2枚
こんにやく	まい	1/3枚
れんこん 蓮根	グラム	100g
さやえんどう	てきぎ	適宜



かえし 油

てきぎ 適宜  
おお 大さじ2

作 っく

り

かた 方

- 1 こんにやくは手でちぎり、からいりする。
- 2 ごぼう、人参、ゆでたけのこ、蓮根はひと口大の乱切りにする。しいたけは軸を取って、四つ割りにする。
- 3 鶏もも肉は、ひと口大に切る。
- 4 ①②③を油で炒め、かえし・水を入れ、アクをとりながら沸騰する程度の火加減にし、煮汁が材料にかかるように、落とし蓋をして、さらにフタをする。
- 5 蒸気が充分に出て、香りがしてきたらふきこぼれない程度の火加減にし、5分程度ゆでる。火からおろす直前は蒸気が充分に出る程度火を強くする(5秒程度)
- 6 ⑤を火からおろし、保温する。
- 7 食べる直前に具材を鍋から取り出し、煮汁を1/3程度残し、少し煮詰め、具材を戻し混ぜる。



## べんり ほんのうちようみりょう あると便利な万能調味料 かえし

や わ した どん にざかな や とり  
すき焼きの割り下、丼ものたれ、煮魚・焼き鳥の  
たれなどのベースに、とても重宝します。

材 料 ざい りょう

しょうゆ 醤油	1リットル
みりん	1リットル
さとう 砂糖	グラム 300g

作 っく り 方 かた

ざいりょう ぜんぶなべ い ひ つ け さとう と  
材料を全部鍋に入れ、火を点け、砂糖が溶け  
たのを確認し、火を止める。  
(沸騰させないように気をつける。)