

お客様品質へ、全力で。

# Paloma

Siセンサーコンロを上手に使って、  
おいしく楽しくクッキング。

# Cooking Book

Siセンサーコンロお料理ブック



Si 全ロセンサー搭載  
センサーコンロ

安心(Safety)、便利(Support)、笑顔(Smile)を約束する、賢い(intelligent)温度センサーをすべてのコンロに搭載した「Siセンサーコンロ」です。



すべてのコンロバーナーに安心センサーを搭載

安心!

賢い!

便利!

## 安全性を重視しつつ、調理性も確保した 「Siセンサーコンロ」。

従来のセンサーは、「安心のための目安」として、センサー温度が約250℃になると消火する機能でしたが、Siセンサーコンロは一定の温度に達した場合、火力が自動で弱火・強火を繰り返す事でセンサー温度を一定温度に保ち、安全に調理が可能です。



### 早切れ防止機能 自動で弱火・強火を繰り返し、温度の上がりすぎを防ぎます。

調理中にセンサー温度が約250℃を超えないように、自動で弱火・強火を繰り返し、温度の上がり過ぎを防ぐ機能です。高温での炒め物など、早切れ(途中消火)せず、調理できます。機能作動後、30分を過ぎると自動消火します。また、自動火力調節中でもセンサー温度が上昇した場合には消火します。

※ビルトインコンロは大・中コンロに機能搭載



※作動例

賢い機能で食材を焼きすぎてしまう心配も少なくなりました。

# [ 目玉焼き ]



## ◆材料・1人分

- 卵・・・・・・・・・・・・・2個
- サラダ油・・・・・・・・・・大さじ1
- サラダ菜・・・・・・・・・・1～2枚
- ブロッコリー・・・・・・・・小2房
- フルーツマトなど・・・・・・・・1個
- 塩、こしょうなどはお好みで

## ◆作り方



- ①フライパンにサラダ油を入れて強火で熱します。**Point!** 自動で弱火になったら卵を割り入れ、中火弱で黄身を好みの固さに焼きあげます。
- ②器に盛って、サラダ菜、フルーツマト、ゆでたブロッコリーを添えます。  
※お好みで少量水を入れて、フタをして蒸し焼きにしてもよい。

## Point!

自動で弱火になったらフライパンが温まったサインです。



## ◎簡単アレンジメニュー



### ロコモコ

#### ◆材料・1人分

- 卵・・・・・・・・・・・・・1個
- ハンバーグ・・・・・・・・1個(市販でも可)
- サラダ油・・・・・・・・適宜
- レタス・・・・・・・・適宜
- あたたかいごはん・200g
- デミグラスソース・適宜
- くし形マト・・・・・・・・2切れ

- ①上記の手順で目玉焼きを焼きます。ハンバーグも焼きます。
- ②レタスは細切りにして冷水にさらしてパリッとさせて水気を切ります。
- ③器にあたたかいごはんを盛り、レタス、ハンバーグ、目玉焼きをのせます。デミグラスソースをかけて、トマトを添えます。

# [ チャーハン ]



## ◆材料・2人分

- 卵・・・・・・・・・・・・・2個
- ねぎ・・・・・・・・・・・・・1本
- 焼豚・・・・・・・・・・・・・50g
- にんじん・・・・・・・・・・・・・1/4本
- ごはん・・・・・・・・・・・・・茶碗2はい分
- サラダ油・・・・・・・・・・大さじ1
- ごま油・・・・・・・・・・・・・大さじ1
- 塩・・・・・・・・・・・・・小さじ1/4～
- こしょう・・・・・・・・・・・・・少々
- しょうゆ・・・・・・・・・・・・・小さじ1～
- グリーンピース・・・・・・・・大さじ1
- 紅生姜・・・・・・・・・・・・・少々

## ◆作り方



- ①ねぎは小口切り、焼豚とにんじんは5mm角に切ります。



- ②フライパンにサラダ油とごま油、各大さじ1/2を入れて強火で熱し、**Point!** 自動で弱火になったら溶き卵を流し入れ、手早く炒めて取り出します。



- ③同じフライパンに残りのサラダ油とごま油を入れて強火で熱し、弱火になったら、①を入れて炒めます。
- ④ごはんを加えてさらに強火で炒め、②の卵を戻し入れて、塩、こしょう、しょうゆで味を調えます。

- ⑤器に盛って、ゆでたグリーンピースと紅生姜を添えます。  
※卵を取り出さずにそのまま順に炒めてもよい。卵は一度取り出すと、よりふくらくと、色よく仕上がります。

## ◎簡単アレンジメニュー



### あんかけチャーハン

#### ◆材料・2人分

- チャーハン・・・・・・・・2人分
- A 水・・・・・・・・・・・・・2カップ
- 鶏がらスープの素・大さじ1/2
- 酒・・・・・・・・・・・・・大さじ1
- しょうゆ・・・・・・・・・・・・・大さじ2
- B 片栗粉・・・・・・・・・・・・・大さじ2
- 水・・・・・・・・・・・・・大さじ3
- ごま油・・・・・・・・・・・・・小さじ1/2
- ねぎ・・・・・・・・・・・・・適宜

- ①鍋にAを合わせて火にかけます。煮立ってきたらBを入れてとろみをつけ、ごま油を加えます。
- ②器にチャーハンを盛って、①のあんをかけ、白髪ねぎを添えます。

# [ ぎょうざ ]



## ◆材料・2人分

- |             |         |            |        |
|-------------|---------|------------|--------|
| ぎょうざの皮      | 大 16枚   | サラダ油       | 大さじ 1~ |
| A 豚ひき肉      | 100g    | 熱湯         | 50ml~  |
| キャベツ(または白菜) | 150g    | つけだれ       |        |
| にら          | 1/4束    | しょうゆ・酢・ラー油 | 各適宜    |
| 干しいたけ(もどす)  | 1~2枚    |            |        |
| 生姜          | 1/2かけ   |            |        |
| ねぎ          | 1/2本    |            |        |
| しょうゆ        | 小さじ 1   |            |        |
| 塩           | 小さじ 1/4 |            |        |
| こしょう        | 少々      |            |        |
| 片栗粉         | 小さじ 1   |            |        |

## ◆作り方



①キャベツはさっとゆでて冷まし、水気を固く絞ってみじん切りにします。残りの野菜もみじん切りにします。



②ボウルにAの材料を合わせ、粘りが出るまで練ります。16等分にして、ぎょうざの皮で包みます。



③フライパンにサラダ油を入れて強火で熱し、**Point!** 自動で弱火になったら②を並べ、中火弱で焼き色をつけます。

④熱湯を注ぎ、フタをして弱火で 3~5分程蒸し焼きにし、水気が少なくなったら強火にして余分な水分を飛ばします。

⑤器に盛り、好みのつけだれでいただきます。

## ◎簡単アレンジメニュー



### スープぎょうざ

#### ◆材料・2人分

- |           |         |
|-----------|---------|
| ぎょうざ      | 6個      |
| 干しいたけ(戻す) | 1~2枚    |
| A 水       | 2カップ    |
| 鶏がらスープの素  | 小さじ 1   |
| 酒         | 大さじ 1   |
| しょうゆ      | 小さじ 1/4 |
| 塩         | 小さじ 1   |
| ねぎ        | 1/2本分   |

①鍋に細切りにした干しいたけとAを入れて火にかけます。

②煮立ってきたらぎょうざを入れて火を通し、斜め小口切りのねぎを加え器によそいます。

※焼いたぎょうざが残ったら、同様の手順で作れます。その際はぎょうざがあたたまったら、器によそいます。

# [ ステーキ ]



## ◆材料・2人分

- |             |        |
|-------------|--------|
| 牛肉(サーロインなど) | 2枚     |
| 塩・粗びきこしょう   | 各少々    |
| にんにく        | 1~2かけ  |
| サラダ油        | 大さじ 1~ |

## つけ合わせ

- |             |        |
|-------------|--------|
| じゃがいも       | 1/2個   |
| にんじん        | 1/3本   |
| しめじ         | 1/2パック |
| 塩・こしょう・サラダ油 | 各適宜    |
| クレソン        | 2本     |

## ◆作り方



①牛肉は室温に戻し、塩、粗びきこしょうを軽くふります。<sup>(※1)</sup>



②じゃがいもはくし形に切り、油(分量外)で揚げ、軽く塩、こしょうをふります。にんじんは1cm幅の輪切りにしてゆでます。しめじはサラダ油で軽く炒めて、塩、こしょうをふります。



③フライパンに薄切りにしたにんにくとサラダ油を入れて弱火で熱し、よい香りが立ってきたら取り出します。ひき続き強火にし、

**Point!** 自動で弱火になったら①の肉をのせ、焼き色がついたら上下を返して焼きます。<sup>(※2)</sup>

④器に②、③を盛って、クレソンを添えます。

※1: 牛肉は使用する1時間程前に冷蔵庫から出して室温に戻しておく、おいしく仕上がります。

※2: 中まで火を通す場合は、火加減をします。

## ◎簡単アレンジメニュー



### ぶりの鍋照り焼き

#### ◆材料・2人分

- |        |       |
|--------|-------|
| ぶりの切り身 | 2切れ   |
| 小麦粉    | 少々    |
| サラダ油   | 大さじ 1 |
| A しょうゆ | 大さじ 2 |
| みりん    | 大さじ 2 |
| さとう    | 少々    |
| ししとう   | 4本    |

①ぶりは余分な水気を取り、薄く小麦粉をまぶします。

②フライパンにサラダ油を強火で熱し、自動で弱火になったら、①のぶりをのせ、表面に焼き色がついたら火を弱め、両面焼いて取り出します。

③ししとうは包丁で切れ目を入れ、②のフライパンの空いている所で焼いて、取り出します。

④余分な油を取り除き、Aの調味料を入れて火にかけます。煮立ってきたら、②のぶり、③のししとうを戻し入れてタレをかからめます。

# 高温調理には センサー解除機能

## 「えびのチリソース炒め」



### ◆材料・4人分

- |                 |                   |
|-----------------|-------------------|
| えび・・・・・・・・大12尾  | Cケチャップ・・大さじ3      |
| A酒・・・・・・・・大さじ1  | 酒・・・・・・・・大さじ1     |
| 塩・こしょう・・少々      | スープ・・100ml(水100ml |
| 卵白・・・・・・・・1/2個分 | ＋鶏がらスープの          |
| 片栗粉・・・・・・・・大さじ2 | 素小さじ1/2)          |
| 揚げ油・・・・・適宜      | 片栗粉・・・・・大さじ1/2    |
| ごま油・・・・・大さじ1～   |                   |
| みじん切りにんにく・1かけ分  |                   |
| Bみじん切り生姜・1かけ分   |                   |
| みじん切りねぎ・・1/2本分  |                   |
| 豆板醤・・・・・小さじ1    |                   |

### ◆作り方



①えびは殻をむいて竹串で背ワタを取り、水気を軽く取って、Aの下味をつけます。



②ボウルに卵白を入れて軽く泡立て、片栗粉と①のえびを入れてよく揉みます。



③160℃の揚げ油に②のえびを入れて揚げます。

④フライパンにごま油とにんにくを入れて弱火にかけます。よい香りが立ってきたらBを加えて炒め、合わせたCを入れて中火にし、かき混ぜながら加熱します。

⑤煮立ってとろみがついてきたら、③のえびを入れて、手早くソースをかからめます。

### ◎簡単アレンジメニュー



#### えびチリバーガー

##### ◆材料・1人分

- えびのチリソース炒め・適宜  
パン(ハンバーガー用)・1個  
マヨネーズ・・・・・少々  
レタス・・・・・1/2～1枚  
トマト(薄切り)・・・・・1枚  
チーズ・・・・・1枚

①パンにマヨネーズを薄く塗り、レタス、トマト、チーズ、えびのチリソース炒めをはさみます。

## センサー解除機能

銀杏や、豆の煎り物などの特に高温が必要な調理にはセンサー解除ボタンをご使用いただくと、調理時間が早まります。(3秒長押しで作動)



- ①約+40℃高温域での調理が可能です。
- ②センサー温度が設定温度を越えないように弱火・強火を繰り返します。
- ③機能作動後30分継続後自動消火します。

※センサー解除中の揚げもの調理は絶対にしないでください。

※センサー解除とはセンサーが作動しなくなる機能ではありません。

※機能無しの機種もございますが、調理は可能です。

## 「焼きぎんなん&えびの塩焼き」



### ◆材料・2人分

- ぎんなん(殻つき)・・・・・8～10粒  
有頭えび・・・・・中4尾  
粗塩・・・・・適宜

### ◆作り方

①ぎんなんは鬼殻を割って、殻つきのまま、フライパンに入れて強火にかけます。自動で弱火になってもそのまま5分程、はして転がしながら加熱し続け、ぎんなんに火を通します。

②えびは背ワタを取って水気を取り、竹串を刺します。軽く粗塩をふり、グリルで4～5分程焼きます。(\*1)

③器に鬼殻と薄皮をむいて串に刺したぎんなんと、えびを盛り合わせ、粗塩を添えます。

※1: えびの大きさによって、加熱時間は変わります。

※ぎんなんは焼きたての方が、薄皮がむきやすいですが、大変熱いのでくれぐれもやけどに注意して下さい。

## グリル編



安全!

簡単!

省エネ!

## 水がいらぬ両面焼きで、「カリッとこんがり」。 焼き上がりに差がつくパロマのグリル。

グリル消し忘れ機能やグリル火災を防ぐ安全性の高さに加え、素材の表も裏も一度に、量も多く焼ける手間のなさ、さらに熱効率の向上による省エネ効果も優れています。もちろんおいしさも焼き上がりも段違い、これまでのグリルでは得られなかった味わいが楽しめます。

### グリルを使って、おいしいお魚の焼き方。

お魚は常温に戻し、よく水気をふき取ります。

焦げやすい部分や尾・ひれなどには、厚めに塩を塗るかアルミ箔で覆います。



全体に塩をふり、焼きます。

※焼網に食用油を塗っておくと、魚がくっつきにくくなります。

Point!



#### 頭はできるだけ奥へ!

手前側は、火力を弱くしているため、尾が炭化したり取れたりしにくくなります。

Point!



#### 1匹でも中央でなく端へ!

端のほうが火力が強いので、より早く火が通ります。

Point!



#### 形崩れを防ぐには!

お箸などで焼網の下側からお魚を数ヶ所浮かして、お魚を焼網から離してから取り出します。

Point!



#### 皮目を上に!

皮付きの切り身や干物などは皮側を上にして焼くと、よりきれいに焼けます。

Point!



#### 火力を弱にして焼く場合

お好みによって火力を弱にして焼く場合は、中央よりに置くことをお勧めします。

## [ 焼魚料理 ]



### 加熱時間目安表

食材	分量	上火・下火：焼き時間
あじ（生）	4尾（約120g／尾）	強・強：約11分
さんま（生）	4尾（約150g／尾）	強・強：約12分
鮭（切り身）	3切（約90g／切）	強・強：約7分（奥の方に入れる）
ぶりのみりん漬け	3切（約90g／切）	強・強：約6分（奥の方に入れる）
あじ（開き）	2枚（約120g／枚）	強・強：約5分
さばの塩焼き	4切（約80g／切）	強・強：約7分（奥の方に入れる）
あゆ	4尾（約100g／尾）	強・強：約9分
粕漬け	2切（約160g／切）	強・強：約5分

※火加減、焼き時間はあくまでも目安です。食材や分量、好みによって調整してください。

## [ エビとブロッコリーのグラタン ]



#### ◆材料・2～3人分

えび・・・・・・・・大12尾	Aホワイトソース（市販）・・・約200g*
玉ねぎ・・・・・・・・1個	牛乳・・・・・・・・50ml～
サラダ油・・・・適宜	塩・こしょう・・・・各少々
ブロッコリー・・・1/2株	ピザ用チーズ・・・・・・・・50g
じゃがいも・・・1個	

#### ◆作り方

- ①えびは背ワタと殻を取り、玉ねぎは薄切りにします。フライパンにサラダ油を熱して炒めます。
- ②ブロッコリーは小房に分け、じゃがいもは1センチ幅の半月切りにし、それぞれゆでておきます。
- ③合わせたAのソースの2/3量と①、②を混ぜ合わせてグラタン皿に入れ、残りの1/3量を上からかけて、ピザ用チーズを散らし、魚焼きグリルで焼き目がつくまで焼きます。

※ホワイトソースの種類によって固さが違いますので、牛乳でのばす量は加減してください。

焼網をコンロでご使用の時に、温度が上がりすぎた場合には弱火または、自動消火しますので、グリルでの調理をおすすめします。

## 〔 焼きなす 〕



### ◆材料・2人分

なす・・・・・・・・・・中4本  
おろし生姜・・・・・・・・少々  
しょうゆ・・・・・・・・少々

### ◆作り方

- ①なすはヘタに切り込みを入れ、皮にのみ縦に切れ目を入れます。
- ②グリルの網になすをのせ、途中で上下を返ししながら、表面が黒くなるまで焼いて火を通します。
- ③冷水に取って冷まし、竹串の先で皮をむきます。一口大に切って器に盛り、おろし生姜を添え、しょうゆをかけていただきます。  
※なすの大きさによって、加熱時間が異なります。また、なすが大きい時は半分にとって加熱します。

## 〔 焼きもち 〕



### ◆材料・2人分

切りもち・・・・・・・・・・4個  
しょうゆ、大根おろし、  
のり、きなこなどお好みで

### ◆作り方

- ①グリルの網の中央にもちを並べ、弱火で表裏を返しながらかきます。
- ②しょうゆなど、お好みのものをつけていただきます。

両面焼グリルの場合は両面焼グリルパン焼皿のご使用をおすすめします。

●両面焼 グリルパン焼皿 希望小売価格 **¥3,150** (税抜 ¥3,000)

## 〔 カキのステーキ 〕



### ◆材料・2人分

生食用カキ(殻つき)・・・・4個  
塩・・・・・・・・・・適宜  
A ホワイトソース・・・・70g  
牛乳・・・・・・・・・・50ml  
ピザ用チーズ・・・・・・・・適宜  
バター・・・・・・・・・・少々  
みじん切りパセリ・・・・少々

### ◆作り方

- ①かきは殻から身をはずし、塩でふり洗いをして水気を取ります。
- ②①の身を殻に戻し、合わせたAをかけます。ピザ用チーズをちらし、バターをのせます。
- ③グリルの網にのせて、中火で焼き色がつくまで焼きます。
- ④器に盛って、パセリをちらします。

## 〔 鮭のホイル焼き 〕



### ◆材料・4人分

鮭の切り身・・・・4切れ  
しめじ・・・・・・・・1パック  
塩・こしょう・・・・各少々  
バター・・・・・・・・20g  
玉ねぎ・・・・・・・・1/2個  
くし形レモン・・・・4切れ

### ◆作り方

- ①鮭に塩、こしょうを軽く振って、下味をつけます。
- ②玉ねぎは1センチ幅の半月に切り、しめじは小房に分けて、それぞれ4等分にします。
- ③アルミホイルに薄くサラダ油(分量外)をしき、玉ねぎ、鮭1切れ、しめじ、5gのバターをのせて包みます。同様に残りもホイルで包み、魚焼きグリルで焼きます。
- ④器に盛って、ゆでたブロッコリーとくし形のレモンを添えます。