

ダッチオーブン レシピブック

水なし両面焼グリルコンロ専用のダッチオーブンを使って
簡単においしく作れます。





お肉【Meat】



① ローストビーフ

お祝いごとや記念日の一品としても、おもてなしにも。じわっと加熱するため旨味をぎゅっと閉じ込め、中はしっとり柔らかく焼き上げます。

{材料}

牛ロース肉(塊)	500g (厚み約50mm)
塩	小さじ1
粗びき黒こしょう	適量
オリーブ油	適宜
にんにく(すりおろす)	1片分
じゃがいも	1個
にんじん	1/2本
セロリ	1/2本
玉ねぎ	1個
オリーブ油	大さじ1

{作り方}

- ①牛肉は冷蔵庫から早めに出してAをすり込んでおく。
- ②じゃがいもは4つ切り、にんじん・セロリは大きめの乱切り、たまねぎは1cm幅の輪切りにしてオリーブ油をからませる。
【ONE POINT】 じゃがいもは角をとるとくずれにくくなります。
- ③ダッチオーブンに②を入れて上に①の牛肉をのせる。
【ONE POINT】 たまねぎを一番下に置く。
- ④ダッチオーブンの蓋をしてグリルのダッチオーブンキーを選択し15分加熱して、そのままグリル内に15~20分おく。
- ⑤④の牛肉を取り出してアルミ箔に包み、しばらくおき、食べやすい厚さにスライスする。



お肉【Meat】



② 豚バラ肉と野菜のソテー

豚肉の旨味が染みでて、野菜もおいしくいただけるボリューム満点のメニュー。季節の野菜やきのこを使って、我が家の定番に。

{材料}

豚バラ肉(塊)	500g
塩	少々
にんにく	1片
ブロッコリー	1/2株
まいたけ	100g
れんこん	150g
にんじん	1/3本
オリーブ油	大さじ1/2
酢	50ml
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ1
バター	10g

{作り方}

- ①豚バラ肉は1cmの厚さに切って塩をふり、にんにくはスライスする。
- ②野菜は大きめの一口大に切る。れんこんは、酢水に浸けて灰汁抜きする。
- ③ダッチオーブンにオリーブ油を敷き、①を並べて上に②のをせてさらにAを加えて蓋をする。
- ④グリルのダッチオーブンキーを選択し20分加熱、そのままグリル内に20分おく。



魚介【Seafood】



④ 鯛の塩かま焼き

まるで料亭のような豪華なメニューも
ダッチオーブンの魔法で簡単に作れます。
柚子やレモンをかけて召し上がれ。

【材料】

鯛	1尾分(300g程度)
粗塩	500g
卵白	1個分

【つくり方】

- ① 鯛は水気を拭き取り、内臓を取り出ししてお腹にも塩をぬる。
- ② 粗塩と卵白を混ぜ合わせ、丸くお団子が作れるくらいにする。
- ③ ダッチオーブんにアルミホイルをしき、②の1/3量を広げ①の鯛をのせ、残りの②で包む。
- ④ ダッチオーブンの蓋をし、グリルのダッチオーブンキーを選択し20分加熱、そのままグリル内に20分おく。
- ⑤ 塩を割って、鯛を取り出す。



③ 彩りアクアパッツァ

食卓に驚きの声があがりそうなお洒落な一品。
オリーブオイルの香りよく、ふっくらと仕上がります。
魚介はお好きなものを組み合わせて。

【材料】

白身魚	4切れ
アサリ	300g
海老	4尾
オリーブ	4個
プチトマト	8個
タイム	1枝
にんにく(スライス)	1片
白ワイン	100ml
塩	適量
こしょう	少々
オリーブ油	大さじ1
飾り用イタリアンパセリ	適量

【つくり方】

- ① アサリは砂抜きしてこすり洗いをし、海老は背中に切り込みを入れて背ワタをとる。
- ② ダッチオーブんに①とほかの材料を入れて蓋をする。
- ③ グリルのダッチオーブンキーを選択し15分加熱、そのままグリル内に20分おく。
- ④ イタリアンパセリを散らす。



魚介【Seafood】

5 いろいろグリル野菜

{材料}

なす	1本
ズッキーニ	1本
かぼちゃ	1/12個
パプリカ(赤・黄)	各1/2個
スナップえんどう (にんじん1/2本でも代用可)	8本
アスパラガス	4本
ペコロス (じゃがいも2個でも代用可)	4個
塩	適量
オリーブ油	適量
ローリエ	1枚

色とりどりの野菜で見た目もきれいで、しかも簡単。
熱で封じ込めるから、
素材のおいしさを最大限に引き出します。

{作り方}

- ①野菜は大きめの一口大に切り、なすは灰汁抜きをする。
{ONE POINT} なすとズッキーニは飾り包丁をすると見栄えが良くなります。
- ②ダッチオーブンに①とローリエを入れて塩とオリーブ油を回しかけて蓋をする。
- ③グリルのダッチオーブンキーを選択し15分加熱、そのままグリル内に5分おく。



野菜【Vegetable】



野菜【Vegetable】



6 ラタトゥイユ

フランス料理の定番も簡単に。
じっくり引き出した野菜の旨味と
トマトの甘みが絶妙な一品です。

{材料}

なす	1本
パプリカ(赤・黄)	各1/2個
セロリ	1/2本
たまねぎ	1個
ズッキーニ	1本
にんにく(スライス)	1片分
塩	小さじ1
こしょう	少々
トマト缶	1/2缶
オリーブ油	大さじ3
ローリエ	1枚

{作り方}

- ①なすとズッキーニは1cm幅の輪切りにし、なすは灰汁抜きをする。パプリカとセロリは大きめの一口大に、玉ねぎはくし形にする。
{ONE POINT} なすとズッキーニは飾り包丁をすると見栄えが良くなります。
- ②ダッチオーブンに①とAを入れて蓋をする。
- ③グリルのダッチオーブンキーを選択し20分加熱、そのままグリル内に10分おく。
{ONE POINT} 食材が固い場合はそのままグリル内にさらに5~10分置くと柔らかくなります。



パン【Bread】



※写真はイメージです。

7 雑穀パン

ダッチオーブンは、パンもおいしく焼き上げます。
ナッツやドライフルーツを入れてアレンジも。
カットして冷凍しておけば1週間ほどもちますよ。

{材料}

強力粉	300g
砂糖	20g
塩	6g
バター	12g
雑穀ミックス	50g
水	170ml
ドライイースト	5g
塗る用溶き卵	適量

{作り方}

①ボウルに材料を混ぜ合わせ、なめらかになるまでよくこねる。

【ONE POINT】 強力粉と雑穀ミックスを先に混ぜておくことこねやすくなります。

②①を丸めてボウルに入れてラップし、生地が2~2.5倍になるまで室温で発酵させる。

【ONE POINT】 30~40℃の状態です約2~3時間必要です。

③②を取り出して1個約110gを5個作りま
るめ直し、乾燥しないようにして20分
休ませる。

④ダッチオーブンにオープンシートを敷
き、生地を入れ表面に溶き卵を塗る。

⑤グリルのダッチオーブンキーを選択し15分加熱、そのままグリル
内に15分おく。



8 スコーン

中はしっとり、外はかりっと。
おやつにも朝食にもぴったりなスコーン。
チョコチップやレーズンを入れても。

{材料}

薄力粉	150g
ベーキングパウダー	2g
グラニュー糖	30g
バター	25g
牛乳	60ml
塗り用牛乳	適量

{作り方}

- ①Aを合わせてボウルにふるい、バターは1cm角に切る。
- ②①にグラニュー糖を入れたものと、バターを合わせて細かく刻みながら混ぜ、手ですり合わせてそばろ状にして牛乳を加えて手早く混ぜる。
- ③ダッチオーブンにオープンシートを敷き、②を8等分に丸めてダッチオーブンに入れ、表面に牛乳を塗って蓋をする。
- ④グリルのダッチオーブンキーを選択し15分加熱、そのままグリル内に10分おく。



菓子【Sweets】



9 バナナスポンジケーキ

子供たちが大喜びしそうな、
しっとり、甘〜いバナナケーキ。
生クリームなしでもおいしくいただけます。

{材料}

A	卵黄	3個
	砂糖	25g
	溶かしバター	20g
	水	30g
	薄力粉	75g
	バナナ	大1本
B	卵白	3個
	砂糖	25g
	バナナ	適宜
	生クリーム	適宜
	砂糖	適宜

{つくり方}

- ① Aをボウルで卵黄に空気がふくまれて、とろとなめらかになるまで混ぜて、溶かしバターと水を加えてさらによく混ぜる。
- ② ①にふるった薄力粉と細かくつぶしたバナナを加える。
- ③ 別のボウルで Bの卵白に砂糖を2回に分けて加え、泡立て器で持ち上げた時、ツノが立つくらい、しっかりとしたメレンゲを作る。
- ④ ②に③を2〜3回に分けて加え、泡をつぶさないように混ぜる。
- ⑤ ダッチオーブンにオープンシートを敷き、生地を流し込み空気を抜いてから(トントンと軽く落とす)蓋をする。
- ⑥ グリルのダッチオーブンキーを選択し15分加熱、そのままグリル内に20分おく。
- ⑦ 焼きあがったら取り出して冷まし、バナナと生クリームを飾る。



菓子【Sweets】



菓子【Sweets】

10 ガトーショコラ

チョコレートの甘い香りにうっとり。
しっとり生地に、くるみの食感がアクセント。
バレンタインデーにどうぞ。

{材料}

	無塩バター	60g
	スイートチョコレート	80g
A	卵黄	3個分
	砂糖	45g
	生クリーム	50ml
B	薄力粉	20g
	ココアパウダー	50g
	くるみ	50g
C	卵白	3個分
	砂糖	45g
	粉砂糖	適量

{つくり方}

- ① チョコレートは細かく刻み、ボウルにバターと共に入れ湯煎にかけて溶かす。
- ② Aを卵黄に空気がふくまれて、とろとなめらかになるまで混ぜて、①と生クリームを加える。
- ③ ②に合わせてふるった Bと炒って粗く刻んだくるみを加える。
- ④ Cの卵白に砂糖を2回に分けて加え、泡のキメがそろって、泡立て器で混ぜた時、スジがすぐ消えるくらいのメレンゲを作り(6〜7分立て)、③に加える。
- ⑤ ダッチオーブンにオープンシートを敷き、生地を流し込み蓋をする。
- ⑥ グリルのダッチオーブンキーを選択し20分加熱、そのままグリル内に10分おく。
- ⑦ 焼きあがったら取り出して冷まし、上から粉砂糖をふる。



**DUTCH OVEN
RECIPE BOOK**

