



cuga cooking

新たなクッキングシーンに出会えます。

cugaで広がる
やさしさあふれるキッチンワーク。



CONTENTS02

炊く 季節の炊き込みご飯03
炊き立てちりめんご飯04
小豆ご飯04

蒸す 旬菜あったか蒸ししゃぶ05
白身魚のお手軽アクアパッツァ06
大焼売06

茹でる パスタ ポンゴレトマトソース07
ほうれん草のごま和え08
四川風 茹で豚08

煮る ウーロン風味の煮豚09
ラタトゥイユ (野菜のイタリアン煮込み)10
チキンとかぶの豆乳シチュー10
白身魚のあっさり煮11
ほくほく肉じゃが12
ひじきの煮物12

揚げる たらの香り南蛮13
鱈のイタリアンハーブフライ14
やわらか鶏のから揚げ14

焼く スパニッシュオムレツ15
ふっくら和風おろしハンバーグ16
パリパリ焼き餃子16

オープン ローストポーク17
パエリア18
鶏手羽のコラーゲン黒酢焼き18

スイーツ お手軽レーズンチーズケーキ19
カスタードブディング20
ブルーベリーソースヨーグルト20

製品ラインナップ21~22

【本誌で使用している計量器】

- 1カップ=200cc
- 大さじ1=15cc
- 小さじ1=5cc



記載している時間は材料を切るところからできあがりまでの、おおよその目安です。

カロリー表示はすべて1人分です。

炊く



季節の炊き込みご飯

🕒 50分

- ①米は炊く30分前に研いで、ザルに上げる。
- ②たけのこは小さめの短冊切り、鶏もも肉は1cm角に切って、Aの調味料に浸しておく。
- ③鍋に①と分量の水、昆布を入れ、調圧ホイッスルのスライドをOPENにしたふたをして、中火にかける。沸騰してホイッスルが鳴ったらスライドをCLOSEにし、弱火にする。昆布を取り出し、②を汁ごと加え、全体を手早く混ぜ合わせ、ふたをする。弱火のまま14～15分炊いて、火を止めてから10分程度蒸らす。
- ④器にご飯を盛り、木の芽を添える。

材料 [4人分] 390kcal

米 ……………2カップ
 水 ……………2・1/5カップ
 だし昆布 ……………10cm
 ゆでたけのこ ……………200g
 鶏もも肉 ……………150g
 A (薄口醤油…大さじ2、酒…大さじ2、みりん…小さじ2、塩…少々)
 木の芽 ……………少々



炊き立てちりめんご飯

🕒 40分

- ①米は炊く30分前に研いで、ザルに上げる。
- ②鍋に①の洗い米を入れ、分量の水、塩、酒を加えてよく混ぜる。
- ③調圧ホイッスルのスライドをOPENにしたふたをして、中火にかける。沸騰してホイッスルが鳴ったらスライドをCLOSEにし、弱火で14分炊き、火を止めて10分程度蒸らす。
- ④青しそはせん切りし、布巾に包んで軽くもみ洗いし、絞ってほぐす。
- ⑤カリカリちりめんは、中火で予熱したフライパンに水滴を落としてコロコロ転がる状態になったらサラダ油を入れてじゃこをカリッと炒め、醤油、砂糖各少々で調味する。
- ⑥炊き上がったご飯はふっくらとほぐし、その上にカリカリちりめんを散らし混ぜ、青しそを混ぜ合わせて茶碗によそう。

材料 [4人分]

317kcal

米 ……………2カップ
 水 ……………2・2/5カップ
 塩 ……………小さじ2/3
 酒 ……………大さじ2/3
 青しそ ……………10枚
 カリカリちりめん (ちりめんじゃこ…20g、サラダ油…小さじ2、醤油、砂糖…各少々)

小豆ご飯

🕒 40分

- ①うるち米、もち米はさっと洗って、ザルに上げて水気を切る。
- ②赤飯用茹で小豆を、①のお米に混ぜ合わせる。
- ③鍋に②を加え、小豆の茹で汁に水を加えて分量の水量になるよう加減し、しばらく浸水してから塩を加える。
- ④調圧ホイッスルのスライドをOPENにしたふたをして、中火にかける。沸騰してホイッスルが鳴ったらスライドをCLOSEにし、弱火で14分炊き、火を止めて10分程度蒸らす。
- ⑤炊き上がったらふっくらと混ぜて器によそい、ごま塩をふる。

材料 [5人分]

385kcal

もち米 ……………1カップ
 うるち米 ……………2カップ
 赤飯用茹で小豆 ……………1缶(150g)
 塩 ……………少々
 水 ……………3・1/4カップ
 ごま塩(黒ごま塩各適量を混ぜたもの) 少々



蒸す



旬菜あったか蒸ししゃぶ

L 30分

- ① 鮭はひと口大に切って、酒と塩少々をふりかけておく。蛤はきれいに洗っておく。豚肉は食べやすいように1枚ずつたたむ。えびは背わたを取る。
- ② キャベツは大きめの角切り、きのこは石づきをとって、蒸しやすく用意する。
- ③ セイロの一番下にもやしを敷きつめる。その上に、他の具材を彩り良く並べる。
- ④ セイロの入る大きめのお鍋に低めの器を鍋の中心に上向きにおいて、セイロをのせる。調圧ホイッスルのスライドをOPENにしたふたをして、中火にかける。沸騰してホイッスルが鳴ったらスライドをCLOSEにし、弱火で15～20分蒸し煮する。お好みのポン酢や薬味を付けていただく。

材料 [4人分] 239kcal

鮭 ……………2切れ
 蛤 ……………4個
 豚肉(しゃぶしゃぶ用) ……200g
 えび ……………4尾
 キャベツ、きのこなどお好みで ……適量
 もやし ……………1袋
 酒、塩 ……………各適量
 ポン酢 ……………適量
 薬味(青ねぎの小口切り、もみじおろし、カボス、柚子こしょうなど) ……適量



白身魚のお手軽 アクアパッツァ

L 40分

材料 [4人分] 290kcal

白身の魚(30cmくらいのもの) ……1尾
 アサリ(砂出ししたもの) ……16個
 ムール貝または蛤 ……4個
 にんにく ……1片
 オリーブ油 ……大さじ2
 アンチョビフィレ ……3枚
 ケッパー ……大さじ1
 オリーブ(黒・グリーン) ……各5個
 ブチトマト ……1パック
 白ワイン ……1/2カップ
 水 ……1/3カップ
 塩・こしょう ……各少々
 イタリアンパセリ ……適量

- ① 白身魚はよく洗って水気を拭き、全体に塩・こしょうをして20分程度おく。貝類はよく洗っておく。にんにくはつぶす。
- ② フライパンにオリーブ油大さじ1とつぶしたにんにくを入れ、弱火にかけて香りを出し、白身魚を加えて両面こんがりときつね色に焼き目を付ける。
- ③ 残りのオリーブ油を足して、刻んだアンチョビを溶かしながら弱火で炒め、アサリ、ケッパー、オリーブ、へたを取ったブチトマトを加えて炒める。
- ④ 白ワインと分量の水を注いで中火で煮立て、煮汁をかけながら20分程度煮て、アサリの口が開くまで火を通す。塩・こしょうで味を調え、仕上げにオリーブ油(分量外)を加えてなじませ、火を止めてからイタリアンパセリを散らす。

大焼売

L 40分

- ① えびは塩水でさっと洗い、殻をむいて背わたを取る。飾り用を残して、えびを包丁で刻み、すりつぶす。戻した干しいたけ、白ねぎはみじん切りにする。
- ② ボールにミンチと①を合わせ、Aの調味料を加えて、手で粘りが出るまで充分に練り混ぜる。
- ③ 焼売の皮の中央に②のあんをのせ、人差し指と中指で輪を作って、軽く握りながら上下を押さえて形を整える。2～3cmに切った飾り用のえびをのせて軽く押える。
- ④ スチーマー20cmの中にクッキングペーパーを敷き、重ならないように③を並べる。
- ⑤ 片手鍋20cmに深さ1cm程度の水を入れ、調圧ホイッスルのスライドをOPENにしたふたをして中火にかける。沸騰してホイッスルが鳴ったらふたを開け、鍋に④のスチーマーをのせ、スライドをCLOSEにしたふたをして中火のまま6～8分蒸す。
- ⑥ 香葉を添え、練り辛子、酢醤油を付けていただく。



材料 [4人分] 159kcal

えび ……………150g
 豚ミンチ ……………100g
 干しいたけ ……………3枚
 白ねぎ ……………1/2本
 A(酒・砂糖…各大さじ1、醤油…小さじ2、塩…小さじ1/2、卵白…1個分、片栗粉…大さじ1)
 焼売の皮 ……………20枚
 香葉 ……………少々
 酢醤油・練りからし ……各適量

茹でる



パスタ ボンゴレ トマトソース

L 20分

- ①フライパンにオリーブ油、スライスしたにんにく、種をとった赤唐辛子を加えて弱火にかけ、香りと辛味をうつす。みじん切りにしたアンチョビ、アサリを加え、白ワインを注いで調圧ホイスルのスライドをCLOSEにしたふたをする。
- ②アサリの口が開いてきたらトマトソースを加えて、味をなじませる。
- ③スパゲティーはたっぷりの湯に塩を加え、アルデンテ（少し固め）に茹でる。
- ④②のソースに③のパスタを加えて、さっと和えて皿に盛り、イタリアンパセリを散らす。

材料 [4人分] 440kcal

アサリ ……………500g
にんにく ……………1片
赤唐辛子 ……………1本
アンチョビ ……………2枚
オリーブ油・白ワイン ……各大さじ2
市販のトマトソース ……2缶
イタリアンパセリ ……少々
スパゲティー ……………300g

ワンポイント スパゲティーは、トマトソースが出来上がる直前に茹で上がるよう、タイミングよく茹でましょう。



ほうれん草のごま和え

L 15分

- ①ほうれん草は根元をよく洗い、水滴がついたまま鍋に入れ、お玉1杯分の水を加えて、調圧ホイスルのスライドをOPENにしたふたをして中火にかける。
- ②沸騰してホイスルが鳴ったらスライドをCLOSEにして火を止める。茹で上がったほうれん草を水にとり、十分に冷まし、水気を切って、4cm長さに切り分ける。
- ③④をボールに合わせる。
- ④②を③で和えて、器に盛る。

ワンポイント

ほうれん草は洗いたてを無水で茹でて、すぐに冷水に取ってアクを抜き、しっかり水気を切ります。丁寧にする場合は、ほうれん草をだし汁にくぐらせ、だし洗いをすると、さらに風味良く、まろやかに仕上がります。

材料 [4人分] 50kcal

ほうれん草 ……………1束
④（すりごま…大さじ2、醤油…大さじ1、砂糖…大さじ1）

四川風 茹で豚

L 40分(冷ます時間を含まず)

- ①豚肉は熱湯をかけて霜降りにして、さっと水洗いする。
- ②深鍋に豚肉と④がかぶる程度の水を加え、調圧ホイスルのスライドをOPENにしたふたをして、中火にかける。沸騰してホイスルが鳴ったらふたを開け、アクを取りながら20～30分茹でて、そのまま冷ます。
- ③きゅうりはスライス、白ねぎはせん切りにして、それぞれ水に放す。
- ④十分に冷ました②の豚肉を、7mm厚さに切って、水気を切った③の野菜と盛り合わせる。⑤を混ぜ合わせたピリ辛四川ダレをかけていただく。

ワンポイント

豚肉は茹で汁に浸したまま冷やしておくのがポイントです。脂が透き通った状態で切り分けると、美味しくいただけます。



材料 [5人分] 458kcal

豚バラかたまり ……………500g
④（白ねぎのぶつ切り…1/2本分、生姜…1片、酒…1/4カップ、塩…少々）
きゅうり ……………1本
白ねぎ ……………1本
プチトマト ……………1個
⑤（豆板醤…小さじ1、生姜・にんにくのみじん切り…各大さじ1、醤油…大さじ3、酢…大さじ1、ごま油…小さじ2）

煮る



ウーロン風味の煮豚 L 70分

- ① 豚肉はタコ糸で巻いて、形を整える。チンゲン菜は塩を加えた湯にさっとくぐらせ、水気を切って、食べやすい長さに切る。
- ② 鍋にサラダ油、つぶしたんにく、薄切りにした生姜を入れて中火にかけ、①の豚肉を入れて、転がしながら焼き目をつける。
- ③ 卵を入れた鍋に50~100ccの水を入れ、調圧ホイッスルのスライドをOPENにしたふたをして中火にかける。沸騰してホイッスルが鳴ったらスライドをCLOSEにし、弱火にして8分で火を止める。出来上がった茹で卵をむいておく。
- ④ ②にかぶる程度のスープを注ぎ、ウーロン茶パック、A、ぶつ切りにした白ねぎを加え、調圧ホイッスルのスライドをOPENにしたふたをして中火にかける。沸騰してホイッスルが鳴ったらふたを開けてアクを取り、茹で卵を加えて、スライドをCLOSEにしたふたをして弱火でコトコトと1時間程度、豚肉がやわらかくなるまで煮込む。
- ⑤ 煮上がったたら、豚肉はひと口大に切り分け、煮卵は半分に切り、チンゲン菜を盛り合わせる。煮汁に水溶き片栗粉でとろみをつけ、回しかける。

材料 [6人分] 399kcal

豚肩ロースかたまり肉……………700g
 生姜・にんにく……………各1片
 白ねぎ……………1本
 茹で卵……………5個
 チンゲン菜……………2株
 サラダ油……………大さじ1
 中華スープ……………適量
 ウーロン茶パック……………1個
 片栗粉……………少々
 A(醤油・酒)…各1/4~1/3カップ)

ワンポイント 豚肉は表面を焼いて、旨味を閉じ込めます。ウーロン茶はパックに入れると、後で取り出しやすくなります。ゆっくりと時間をかけて煮込めば、やわらかく、美味しく煮上がります。



ラタトゥイユ L 30分 (野菜のイタリアン煮込み)

- ① 玉ねぎはひと口大、セロリは2~3cm長さに切る。にんじんは5mm厚さの半月に切り、ズッキーニも同様に切る。なすは乱切りにして水にさらし、パプリカ、ピーマンはひと口大に切る。トマトは皮をむいて、ざく切りにする。
- ② 深さのある鍋にオリーブ油を入れ、薄切りにしたんにくを加え、弱火で香りよく炒める。
①の野菜を玉ねぎから順に加えてしっかりと炒める。
- ③ しんなりしたらトマトホール缶を注ぎ、ひと煮立ちさせ、調圧ホイッスルのスライドをCLOSEにしたふたをして、弱火で約20分煮込み、塩・こしょうで味を調える。

材料 [4~5人分] 231kcal

玉ねぎ……………1個
 セロリ……………1本
 にんじん……………1本
 なす……………小2本
 ズッキーニ……………1本
 パプリカ(黄色・赤)各1個
 ピーマン……………2個
 完熟トマト……………3個
 にんにく……………2片
 オリーブ油…大さじ4
 塩・こしょう…各少々
 トマトホール缶…1缶

チキンとかぶの豆乳シチュー L 30分

- ① 鶏もも肉は、ひと口大のそぎ切りにして、塩・こしょうをし、小麦粉をまぶす。かぶは、皮をむいてくし形に切る。玉ねぎはくし形、にんじんはひと口大の半月に切る。
- ② 小房に分けたブロッコリーを鍋に入れ、50~100ccの水を加え、調圧ホイッスルのスライドをOPENにしたふたをして中火にかける。沸騰してホイッスルが鳴ったらスライドをCLOSEにし火を止め、ブロッコリーをザルに取り上げて冷ます。
- ③ 鍋にバターを溶かし、玉ねぎがしんなりとするまで炒める。鶏もも肉を加えて、焦がさないように両面を焼く。にんじん、かぶを加えて炒め合わせ、スープ、ローリエを加えて、調圧ホイッスルのスライドをCLOSEにしたふたをし、野菜がやわらかくなるまで弱火で煮る。
- ④ 火が通ったら、豆乳、ブロッコリーを加えて温め、塩・こしょうで味を調える。



材料 [4人分] 215kcal

鶏もも肉大…1枚(200g)
 (下味用) 塩・こしょう…各少々
 小麦粉……………適量
 かぶ……………小かぶ4個
 玉ねぎ……………1/2個
 にんじん……………1/2本
 ブロッコリー……………適量
 バター……………大さじ1
 スープ(コンソメ)…3カップ
 豆乳……………2カップ
 塩・こしょう…各少々
 ローリエ……………1枚



白身魚のあっさり煮

L 20分

- ①魚はうろこ、内臓を取り除いて、水洗いし、水気を拭いて、切れ込みを入れる。
- ②魚の大きさに合わせて平鍋を用意し、Aを合わせて中火にかけ、煮立ってきたら、①を加えて薄切りにした生姜を散らす。煮汁を全体に回しかけて、落しふたをして中火で10分程度煮る。
- ③冷めないよう調圧ホイッスルのスライドをCLOSEにしたふたをしたまま、5分おき、余熱で十分に味を含ませる。
- ④③を器に盛り、残った汁でさっと貝割菜を煮て、盛り添え、針生姜を添える。

材料 [4人分] **75kcal**

白身魚(いとよりなど) ……大2尾
 A(だし汁…3カップ、酒…1/3カップ、
 薄口醤油…1/3カップ、みりん…大さじ1)
 生姜 ……1片
 貝割菜 ……1束
 針生姜 ……少々

ワンポイント 白身魚は、あっさりとした煮汁でさっと煮ると素材の美味しさが引き立ちます。しばらく置いて味を含ませるのがポイントです。



ほくほく肉じゃが

L 30分

- ①牛肉は食べやすい長さに切る。玉ねぎはくし形、じゃが芋、にんじんはひと口大の乱切りにする。糸こんにゃくはさっと下茹でをして、食べやすい長さに切る。
- ②鍋を中火で予熱し、水滴を落としてコロコロ転がる状態になったら牛肉をほぐし入れる。調圧ホイッスルのスライドをCLOSEにしたふたをして弱火で30秒おき、Aを加える。玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、糸こんにゃくを加えて炒め、だし汁を注ぐ。煮立ったら、アクをとって、調圧ホイッスルのスライドをCLOSEにしたふたをし、じゃがいもがホクホクとやわらかくなるまで弱火で煮る。
- ③煮上がったたら、器に盛り、食べやすく切ったいんげんを散らす。

材料 [4人分] **399kcal**

牛薄切り肉 ……250g だし汁 ……1カップ強
 玉ねぎ ……1個 A(酒・みりん…各大さじ3、
 にんじん ……1/2本 砂糖、醤油…各大さじ4)
 じゃがいも ……3個 茹でたいんげん ……少々
 糸こんにゃく ……1/2袋

ワンポイント 少ない煮汁なので、しっかりと調圧ホイッスルのスライドをCLOSEにしたふたをして、弱火でじっくりと煮込みましょう。

ひじきの煮物

L 30分

- ①ひじきはさっと洗って水に戻し、ザルに上げて水気を切る。
- ②油揚げは熱湯で油抜きをして細切り、にんじんは3cm長さのせん切りにする。
- ③鍋を中火で予熱し、水滴を落としてコロコロ転がる状態になったらサラダ油を入れ、①の戻したひじき、②、ゆで大豆を加えて炒める。全体に油が回ったら、だし汁を加えて調圧ホイッスルのスライドをOPENにしたふたをして中火にかける。沸騰してホイッスルが鳴ったらスライドをCLOSEにし、弱火で約10分煮る。
- ④Aを加え、汁気がなくなるまで炒り煮し、せん切りにした絹さやを彩りに加える。



材料 [4人分] **150kcal**

ひじき(乾) ……40g だし汁 ……2カップ
 油揚げ ……2枚 A(砂糖…大さじ2、酒、
 にんじん ……1/2本 みりん…各大さじ2、
 茹でた大豆 ……70g 醤油…大さじ2~3)
 サラダ油 ……大さじ2 茹でた絹さや…2~3枚

ワンポイント ひじきは炒めてコクを出し、だし汁でふっくらと煮ます。調味料は後から加えて、煮汁がほとんどなくなるまで炒り付けるように煮て、味をなじませることがポイントです。

揚げる



たらの香り南蛮 L 20分

- ①たらは2〜3等分に切って、塩・こしょうをする。片栗粉を薄く、ムラなくまぶす。
- ②鍋を中火で予熱する。水滴を落としてコロコロ転がる状態になったら、4cmのぶつ切りにした白ねぎを入れ、こんがり焼き目をつける。
- ③セロリ、赤ピーマンはそれぞれ、ひと口大に切る。
④を合わせて南蛮酢をつくり、そこに②とセロリ、ピーマン、赤唐辛子を加える。
- ④鍋に揚げ油を入れ、中火にかける。170℃になったら①のたらを揚げる。
- ⑤熱いうちに③に漬け込む。味がなじんだら、皿に盛り、サラダ菜を添える。

材料 [4人分] 225kcal

たら切り身 ……4切れ
塩・こしょう ……各少々
片栗粉・揚げ油 ……各適量
白ねぎ・セロリ ……各1本
赤ピーマン ……1個
輪切り唐辛子 ……1本分
④(酢…2/3カップ、サラダ油…大さじ2、薄口醤油…大さじ1、塩…小さじ1、こしょう、ごま油…各少々)
サラダ菜 ……少々

ワンポイント カラリと揚げたたらは熱いうちに漬け込みましょう。よく味がなじみます。



鱈のイタリアンハーブフライ

L 20分

- ①鱈は3枚におろして、塩・こしょうをして下味をつける。ズッキーニは輪切りに、なすは拍子木切りにする。プチトマトはヘタを取っておく。
- ②①を混ぜ合わせて、ハーブパン粉をつくる。
- ③鱈と野菜に小麦粉、溶き卵、ハーブパン粉の順にまぶして、衣を付ける。
- ④多めのサラダ油をフライパンに入れ、中火にかける。170℃になったら、②を野菜から順に、こんがり炒め揚げにする。
- ⑤鱈、野菜を盛り合わせ、グリーンレタス、レモンを添える。

材料 [4人分] 298kcal

鱈切り身 ……200g
塩・こしょう ……各少々
ズッキーニ ……1/2本
なす ……小1個
プチトマト ……4個
小麦粉 ……適量
卵 ……1個
④(パン粉…1カップ、ドライバジル…大さじ1)
サラダ油 ……適量
塩、こしょう…各少々
グリーンレタス、レモンの薄切り ……各少々

やわらか鶏のから揚げ

L 20分(漬け込む時間を含みます)

- ①鶏肉に④で下味をつけ、20分程度おいて味をなじませる。溶きほぐした卵を加え、混ぜ合わせてなじませ、余分な汁気を切って片栗粉を加え、しっかりと混ぜ合わせる。
- ②鍋に揚げ油を入れ中火にかける。170℃になったら①を入れ、からりと揚げる。
- ③皿に盛り、お好みの野菜とレモンを添え、五香粉(ウーシャンフェン)、塩をかけていただく。

ワンポイント 鶏肉に下味を付けた後、卵をまぶして衣を全体に付けると、旨みを閉じ込めてふっくらとしたから揚げになります。



材料 [4人分] 330kcal

鶏肉(唐揚げ用もも・むね) ……500g
④(醤油・酒…大さじ1・1/2、生姜汁…小さじ2)
卵 ……1個
片栗粉 ……大さじ5
揚げ油 ……適量
トマト・サニーレタス・レモン ……各少々
五香粉(ウーシャンフェン)・塩 ……各適量

焼く



スパニッシュオムレツ L 20分

- ①じゃがいもは2mmの薄切り、ピーマン、玉ねぎは8mm角に切る。ベーコンは小さめの色紙切りにする。卵はさっと溶きほぐしておく。
- ②フライパンを中火で予熱し、水滴を落としてコロコロ転がる状態になったらオリーブ油を入れて、じゃがいもを加える。調圧ホイッスルのスライドをCLOSEにしたふたをして、弱火で、やわらかくなるまで蒸し焼きにする。玉ねぎ、ピーマン、ベーコンを加えて炒め合わせ、塩・こしょうで調味する。
- ③溶きほぐした卵を②に加えて、さっと混ぜ、最後にふんわりかき混ぜてから、調圧ホイッスルのスライドをCLOSEにしたふたをして、弱火で焼く。表面が乾いてきたら、返して、中までしっかりと焼き上げる。
- ④器に盛り、食べやすい大きさに切り分け、チリソースを添える。

材料 [4人分] 221kcal

卵	4個
じゃがいも	1/2個
赤ピーマン	1/2個
ピーマン	1個
玉ねぎ	1/4個
ベーコン	3枚
オリーブ油	大さじ2
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
チリソース	適量

ワンポイント 卵を上手に返すには、いったん大皿に卵を取って、フライパンにすべらせるように戻しましょう。



材料 [4人分] 333kcal

ハンバーグ生地	サラダ油	適量
合びきミンチ 300g	ほうれん草	1/2束
玉ねぎ	赤ピーマン	1個
バター	しめじ	1パック
パン粉	大根おろし	1/4カップ
牛乳	市販のめんつゆストレートタイプ	1カップ
卵	水溶き片栗粉	少々
塩・こしょう・ナツメグ	鰹節	少々

ふっくら和風おろしハンバーグ L 30分

- ①フライパンを中火で予熱し、水滴を落としてコロコロ転がる状態になったらみじん切りにした玉ねぎを入れ、バターを加えて炒め、冷ましておく。合びきミンチに炒めた玉ねぎ、牛乳でしめさせたパン粉、卵、塩・こしょう、ナツメグを加えて練り混ぜ、等分にして形を整える。
- ②フライパンを中火で予熱し、水滴を落としてコロコロ転がる状態になったらサラダ油を入れ、①のハンバーグを入れて焼き目をつけ、返したら調圧ホイッスルのスライドをCLOSEにしたふたをして弱火で火が通るまで焼いて、取り出す。さっとフライパンを拭いて、めんつゆを入れて軽く煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③付け合せのほうれん草、赤ピーマン、しめじは食べやすい大きさに切って、さっと炒める。
- ④皿にハンバーグと付け合せの野菜を盛り、②の和風ソースをかけて、大根おろしをのせ、鰹節をのせる。

ワンポイント ハンバーグはきれいな焼き目を付けて返したら、余熱を利用して、ふっくらと焼き上げるのがコツです。

パリパリ焼き餃子 L 30分

- ①白菜はよく洗って、水滴がついたまま鍋に入れ、お玉1杯分の水を加えて調圧ホイッスルのスライドをOPENにしたふたをして中火にかける。沸騰してホイッスルが鳴ったらスライドをCLOSEにし、火を止め、ザルに上げ、広げて冷ます。冷めたら粗いみじん切りにし、水気を切っておく。白ねぎはみじん切り、干しいたけはもどして粗いみじん切りにする。
- ②ポウルに豚ミンチと①、④を加え、粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。等分に分けて、30~40個包む。
- ③フライパンを中火で予熱する。水滴を落としてコロコロ転がる状態になったらサラダ油をひいて、②の餃子を並べ入れる。薄く焼き色がついたら片栗粉小さじ1を1カップの水に溶いて流し入れ、調圧ホイッスルのスライドをCLOSEにしたふたをして、弱火で蒸し焼きにする。水気がなくなったら、ふたを取って、こんがり焼き上げる。
- ④皿に盛って香葉を添え、酢醤油、ラー油でいただく。



材料 [4人分] 357kcal

豚ミンチ	250g	④ (酒	大さじ2、
白菜	3枚 (300g)	醤油	大さじ1、
にら	1/2束 (300g)	塩	小さじ1/2、
白ねぎ	1本	こしょう	少々、
干しいたけ	4枚	片栗粉	大さじ2、
生姜・にんにく	各1片	ごま油	大さじ1)
餃子の皮	30~40枚	サラダ油・片栗粉	適量
		香葉・酢醤油・ラー油	各適量

オーブン



ローストポーク

🕒 80分 (漬け込む時間を含みます)

- ①豚肉は塩・こしょうをすり込み、さらにりんごのすりおろしを加えて、2時間ぐらい下味を付けておく。
- ②①の豚肉をタコ糸で巻いて、形を整える。
- ③浅型の鍋を中火で予熱する。水滴を落としてコロコロ転がる状態になったら、②の豚肉を入れ、全面に焼き目を付ける。
- ④スープ、ケチャップ、下味の残り汁を加え、ローズマリー、にんにく、ローリエを入れて煮立てる。
- ⑤ひと煮立ちしたら、脱着ハンドルを外してふたをせずにオープンに鍋ごと入れ、170℃で様子を見ながら焼く。20～30分したら4つ割りにした玉ねぎと皮付きのじゃがいもをそのまま鍋に加え、さらに30～40分焼く。
- ⑥肉の中心を竹串で刺してみ、白い焼き汁が出たら取り出し、カットして盛り付ける。クレソンをあしらひ、残ったソースを添える。

材料 [8～12人分] 440kcal

豚ロースかたまり肉……………1.5kg
 塩・こしょう……………各適量
 りんご……………1個
 小さめの玉ねぎ……………4個
 じゃがいも……………4個
 ローズマリー……………2本
 ケチャップ・スープ(コンソメ) ……各1カップ
 にんにく……………2片
 ローリエ……………1枚
 クレソン……………適量

ワンポイント

りんごの下味付けには、風味を良くすることと、豚肉をやわらかくする効果があります。



パエリア

🕒 40分

- ①お米はさっと洗ってザルに上げる。
- ②鶏肉は細かく刻み、塩・こしょうをする。いかは輪切り、えびは殻つきのまま背わたを取る。アサリはきれいに洗っておく。
- ③玉ねぎ、にんにくはみじん切り、トマトは角切り、ピーマンは輪切りにする。
- ④フライパンを中火で予熱する。水滴を落としてコロコロ転がる状態になったらオリーブ油を入れ、にんにく、玉ねぎ、鶏肉、アサリ、いか、えびをよく炒める。白ワインを振りかけて、アサリの口が開いたら、アサリ、いか、えびを取り出しておく。
- ⑤④に米を加え、透き通るまで炒めて、サフランスープを加える。トマトを散らし、取り出したアサリ、いか、えびを放射状に並べる。
- ⑥沸騰したらアクをとり、脱着ハンドルを外して、ふたをせずに鍋ごとオープンに入れ、180℃で15分焼く。
- ⑦焼きあがる直前にピーマンを並べる。
- ⑧焼きあがったら、パセリを散らし、レモンのくし形をかざり、そのまま食卓へ。

材料 [4人分] 545kcal

米……………2カップ
 鶏肉……………200g
 えび……………4尾
 アサリ……………200g
 いか……………小1はい
 玉ねぎ……………1/2個
 にんにく……………1片
 白ワイン……………大さじ2
 トマト……………1個
 ピーマン……………1個
 塩・こしょう……………各少々
 サフランスープ
 [サフラン……………ひとつまみ
 スープ(コンソメ)……………2・2/3カップ
 オリーブ油……………大さじ2
 パセリ、レモン……………各適量

鶏手羽の コラーゲン黒酢焼き

🕒 45分

- ①鶏の手羽先は縦に切り込みを入れて、醤油をまぶしておく。
- ②鍋を中火で予熱する。水滴を落としてコロコロ転がる状態になったら、そのまま汁気を切った①の鶏手羽を入れ、焼き目を付ける。にんにくも一緒に焼く。
- ③Aを加えて煮立てる。
- ④脱着ハンドルを外して、ふたをせずにオープンに鍋ごと入れて、180℃で20～30分加熱する。時々、全体に煮汁をかけながら色よく焼く。香菜を添えて盛る。



材料 [6人分] 303kcal

鶏の手羽先……………18本
 醤油、酒……………各大さじ1
 にんにく……………10片
 香菜……………少々
 A(黒酢……………1・1/2カップ、
 濃口醤油……………1/4カップ、
 砂糖……………大さじ2、
 ハチミツ……………大さじ3、
 水……………少々)

ワンポイント

鶏手羽先に焼き目を付けてから煮汁を加えましょう。鶏のコラーゲンは、黒酢でさらに吸収力が高まります。

スイーツ



お手軽 レーズンチーズケーキ

🕒 50分

- ① クリームチーズとゴルゴンゾーラは室温にもどし、やわらかくしておく。卵は溶いておく。
- ② ①のチーズにグラニュー糖を加えクリーム状に練り混ぜ、さらにヨーグルトも加えて良く混ぜる。卵を加えて混ぜ合わせ、1/2個分のレモン汁と表皮のすりおろしを加える。
- ③ ホットケーキミックスを加えさっくりと混ぜる。ラムレーズンを加える。
- ④ エッグロースターに生地を流し、ふたをして、弱火でゆっくり約30分焼く。上が乾いたらそのまま冷やし落ち着かせる。
- ⑤ 冷めたら取り出し、粉糖をふり、細長く切り分け、好みのフルーツやハーブを添える。

材料【約6人分】 237kcal

クリームチーズ……………150g
 ゴルゴンゾーラ……………50g
 グラニュー糖……………50g
 ホットケーキミックス……………50g
 卵……………小1個
 ヨーグルト……………2/3カップ
 レモン……………1/2個分
 ラムレーズン……………1/2カップ
 お好みのフルーツ・ハーブ…各適量

ワンポイント チーズケーキ生地は弱火でじっくりと焼くのがポイントです。熱いままでは崩れやすいので、カットするのは冷めてからにしましょう。



カスタード プディング

🕒 30分

- ① 牛乳と砂糖を小鍋に入れ、火にかけて、砂糖が溶けたら火からおろして冷ます。
- ② プリンカップにバターを塗る。
- ③ 卵を溶きほぐして、①に加えて混ぜ合わせ、こして、バニラエッセンスを加える。
- ④ カaramelソースを作る。砂糖に水を加えて火にかけ、ゆっくりと褐色になるまで焦がし、熱湯を加えて溶かして、②のプリンカップに流す。その上に③の卵液を流し込む。
- ⑤ 片手鍋20cmに深さ1cm程度の水を入れ、調圧ホイッスルのスライドをOPENにして中火にかける。沸騰したホイッスルが鳴ったらふたを開け、④のプリンカップを並べたスチーマーをのせスライドをCLOSEにしたふたをして、中火で1~2分、弱火で10~15分蒸す。十分に冷まして型から皿に取り出す。

材料【プリンカップ6個分】 169kcal

卵……………3個
 牛乳……………2カップ
 砂糖……………100g
 バニラエッセンス…少々
 カaramelソース
 (砂糖…40g、水…大さじ1、
 熱湯…大さじ1/2)
 バター……………適量

ワンポイント カaramelソースは、しっかりと褐色になるまで待って、加熱中に混ぜないことがポイントです。

ブルーベリーソース ヨーグルト

🕒 15分

- ① 鍋に水、グラニュー糖、ブルーベリーを加えて弱火にかけ、ふたをせずに2~3分煮つめる。
- ② レモン汁、お好みのリキュールを加えて、そのまま冷ます。
- ③ ヨーグルトにブルーベリーソースをかけ、ミントを添える。

材料【4人分】 106kcal

ブルーベリーソース(4人分)
 ブルーベリー冷凍または生……………1カップ
 グラニュー糖……………50g
 水……………1/2カップ
 レモン汁……………1/2個分
 お好みのリキュール……………少々
 ヨーグルト(1人分)……………1/2カップ
 ミント……………少々



ワンポイント ブルーベリーは、あまり加熱せず、ふっくら煮て冷まします。砂糖が控えめなので、早めに食べましょう。

cuga

空 雅

LINE UP



CSS-16



片手鍋 16cm

内径16cm/深さ8.57cm/底の厚さ2.3mm/容量1.75ℓ



CSS-18



片手鍋 18cm

内径18cm/深さ9.57cm/底の厚さ2.3mm/容量2.45ℓ



CSS-20



片手鍋 20cm

内径20cm/深さ10.77cm/底の厚さ2.3mm/容量3.45ℓ



CSW-22



両手鍋 22cm

内径22cm/深さ16.27cm/底の厚さ2.3mm/容量6.20ℓ



CSS-24



フライパン 24cm

内径24cm/深さ6.22cm/底の厚さ2.8mm/容量2.85ℓ



CSW-26



両手鍋 26cm

内径26cm/深さ14.77cm/底の厚さ2.3mm/容量7.85ℓ



CSM-20



スチーマー 20cm マッシャー付き

内径20cm/容積2.55ℓ

※CSS-18、CSS-20にセットして使用可能



CSH-01

片手ハンドル



CWH-01

両手ハンドル



CAH-01

補助ハンドル

クウガには安心保証を証明するマークがついています。

このマークは財製品安全協会が定めたマークです。万一製品の不具合により身体に事故が起きた場合に障害が補償されます。

IHクッキングヒーター(200V/100V)からハロゲン・ラジエント・ガスまで、すべての熱源に対応出来ます。