



Livret recettes

レシピブック

M A T R E FRANCAIS



Un prologue

Très chers clients japonais,
Nous mettons à votre service une compétence industrielle
Française hautement professionnelle garantissant une qualité
maîtrisée de nos produits.
La richesse de nos équipes de développement est de
trouver la créativité dans le produit qui s'accordera le
mieux avec la cuisine que vous allez déguster.
Un savoir-faire du Savoir-vivre à la Française !

Jean-^PCharles


親愛なる日本のお客様へ

私どもは、高度でかつ専門的な
フランスの工業技術を用いて、
優れた高品質の製品を皆様にお届けします。
また、弊社の開発部門は、お客様がよりおいしく
料理を召し上がっていただけるよう、
独創的な製品を開発しております。
是非、フレンチスタイルのノウハウをお楽しみください。





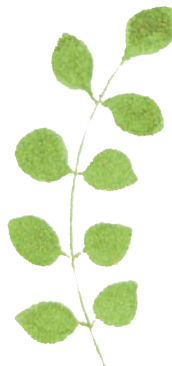
信太康代・しだ やすよ

洋菓子・料理研究家

東京・九段生まれ。A型。天秤座。

生来のお菓子好きがこうじて、スイスのリッチモンド製菓学校、フランス・パリのルノートル製菓学校で本格的なお菓子作りを学ぶ。現在、自宅でサロン形式のお菓子&料理教室を主宰。簡単でおいしい料理と、本格的なデザートを紹介するメニュー構成が好評。NHKテレビ「きょうの料理」をはじめ、雑誌、カルチャースクールなど多彩に活躍中。

<http://www.igrek-shida.com/>



ごあいさつ……2

レシピ制作・信太康代プロフィール……4

PLAT PRINCIPAL

フランス・イタリア風のちょっとオシャレなメインディッシュ

ブロッコリーとカリフラワー、たらのアンチョヴィバターのせ……8

野菜たっぷりのビーフストロガノフ……10

白身魚のヴァプール……12

みそ味スペアリブ……14

ハニーレモンチキン……16

LÉGUMES CUTS À LA VAPEUR

オーソドックスな蒸し煮のメニュー

蒸し野菜 いろいろなソースで……18

豚スライスの重ね蒸し……20

MARINADES, MARINÉ ビクルス、マリネ

ザワークラウト……22

きのこのマリネ……24

CUISINE DU RIZ ご飯もの

根菜のドライカレー……26

4種のきのこ栗のピラフ……28

NOURRITURE JAPONAISE 和風メニュー

野菜の豚肉巻き……30

彩り野菜の白和え風……32

NOURRITURE CHINOISE 中華風メニュー

かに玉……34

帆立と豚ひき肉のシューマイ……36

DESSERT ET PAIN デザート&パン

黒糖とくるみの蒸しパン……38

フォカッチャ……40

半熟カステラ……42

ココナッツミルクの蒸しパン……44

ポップコーン……46

本書のレシピについて……48

電子レンジでの調理時間の目安……49

製品のご案内／シリコンについて 安心してお使いいただくために……50

MAÎTRE FRANÇAIS スチーマーの特徴……51

ご使用可能なキッチン機器……52

ご使用上の注意……53

製品ラインナップ……54

インフォメーション……55

ブロッコリーとカリフラワー、たらのアンチョヴィバターのせ

Morue et beurre d'anchois

❑材料(約2人分)

ブロッコリー…… $\frac{1}{2}$ 株(20g)
カリフラワー…… $\frac{1}{2}$ 株(35g)
たら…… $\frac{1}{2}$ 枚
塩……少々
こしょう……少々
コンソメスープの素(顆粒)……小さじ $\frac{1}{2}$
A〔水……小さじ1
白ワイン……小さじ1

〈アンチョヴィバター〉

バター……10g
アンチョヴィフィレ(みじん切り)…… $\frac{1}{2}$ 枚
パセリ(みじん切り)……大さじ $\frac{1}{4}$

❑作り方

- 1 ブロッコリーとカリフラワーは小房に分けておく。
たらは塩こしょうをしておき一口大に切る。
- 2 ボウルに 1 を入れ、コンソメスープの素を混ぜて下味をつけておく。
- 3 Aは合わせておく。
- 4 スチーマーにスチームプレートを敷き、2 を並べ、3 を上からまわしかける。
- 5 アンチョヴィバターの材料を全て混ぜておき、4 の上にのせ、蓋をして電子レンジ600Wで3分加熱する。
- 6 蓋をしたまま1分蒸らす。

PLAT PRINCIPAL



野菜たっぷりのビーフストロガノフ

Le boeuf stroganoff et ses légumes

❖材料(約2人分)

牛もも肉(ステーキ用)……50g

塩……少々

こしょう……少々

オリーブオイル……大さじ¼

薄力粉……小さじ2

パプリカ(粉末)……大さじ¼

パプリカ(赤)……⅛個

パプリカ(黄)……⅛個

ズッキーニ……⅛個

かぼちゃ……1/16個(20g)

エリンギ……⅛個

塩……適宜

こしょう……適宜

オリーブオイル……5ml

A { 玉ねぎ(細かいみじん切り)……小さじ1½
ビーフコンソメ……35ml
生クリーム……15g
サワークリーム……6g
パプリカ(粉末)……大さじ½
塩……少々
こしょう……少々

❖作り方

- 1 牛肉は1cm幅で4cmの長さに切り、塩こしょうをし、オリーブオイル、薄力粉とパプリカ(粉末)をまぶしておく。
- 2 パプリカ(赤・黄)は1cm幅に切り、半分の長さに切る。ズッキーニは5mmの厚さの斜めに切り、棒状に切る。
- 3 かぼちゃは種を取り、軽く電子レンジで加熱してから、1cmの厚さ、3cmの長さのくし切りにする。エリンギは縦3～4等分に切り3cmの長さに切る。
- 4 大きめのボウルに2と3の野菜、塩こしょう、オリーブオイルを入れ、全体にからめておく。
- 5 別のボウルにAを入れてよく混ぜておく。
- 6 スチーマーに、4の野菜を下に敷き詰め、その上に1の牛肉を広げてのせ、Aを上からかけ蓋をして電子レンジ600Wで3分加熱する。
- 7 一旦取り出して、全体をかき混ぜ、蓋をして更に電子レンジ600Wで2分加熱する。
- 8 蓋をしたまま1分蒸らす。

PLAT PRINCIPAL



白身魚のヴァプール

Poisson blanc à la vapeur

❖材料(約2人分)

鯛……50g
あさり……4個
黒オリーブ……2個
ケッパー……小さじ2
白ワイン……大さじ½
プチトマト……5個
塩……少々
こしょう……少々
オリーブオイル……大さじ½

〈バジルペースト〉

バジル……1パック
松の実……小さじ2
オリーブオイル……50 ml

❖作り方

- 1 鯛に塩こしょうをしておく。
- 2 プチトマトを半割りにし、スチーマーに並べ、切り口を上にして塩こしょうをし、オリーブオイルをかけ、蓋をせずに電子レンジ600Wで30秒加熱する。
- 3 スチーマーに 1 と 2、あさり、半分に切った黒オリーブ、ケッパー、白ワインを入れ、蓋をして電子レンジ600Wで2分加熱する。
- 4 仕上げにバジルペーストをかけていただく。
※バジルペーストは材料を全てフードプロセッサーかミルサーにかけてペースト状にしておく。(市販でも可)



みそ味スペアリブ

Côte de porc parfumé de miso

❖材料(約2人分)

豚肉スペアリブ……80g

塩……少々

こしょう……少々

〈みそだれ〉

- A
- 醤油……大さじ1/3
 - 赤ワイン……大さじ1/3
 - 缶詰パイナップル……大さじ1 1/2
 - 西京味噌……大さじ1
 - とんかつソース 小さじ1 1/2
 - にんにくすりおろし……小さじ1/3
 - しょうがすりおろし……小さじ1/3
 - 塩……少々
 - こしょう……少々

クレソン……適宜

かいわれ……適宜

グリーンカール……適宜

❖作り方

- 1** 豚肉スペアリブは大きいものは半分にして塩こしょうをする。
- 2** Aを全て混ぜて、1 にまぶして30分置く。
※缶詰のパイナップルはごく細かいみじん切り、又はフードプロセッサーにかける。
- 3** スチーマーに 2 をたれごと並べ、蓋をして電子レンジ600Wで5分加熱する。
- 4** そのまま3分蒸らす。
- 5** 皿に盛り、好みの葉野菜を添える。

PLAT PRINCIPAL



ハニーレモンチキン

Poulet saveur du citron-miel

❑材料(約2人分)

鶏もも肉……100g

塩……少々

黒粒こしょう……少々

コンスターチ……大さじ½

A { レモン汁……½個分
塩……ふたつまみ
砂糖……大さじ1
はちみつ……小さじ2
水……20ml

レモンの皮(汁を絞った残り)……¼個分

❑作り方

- 1 鶏もも肉は塩こしょうをし、コンスターチをまぶしておく。Aは混ぜておく。
- 2 スチーマーに 1 とレモンの皮を入れ、蓋をして電子レンジ600Wで2分加熱する。
- 3 一旦取り出し、かき混ぜて蓋をして、さらに電子レンジ600Wで1分加熱する。
- 4 最後に、蓋をはずして電子レンジ600Wで1分加熱する。



蒸し野菜 いろいろなソースで

Légumes mijotés

❏材料(約2人分)

ごぼう…… $\frac{1}{8}$ 本
さつまいも……大 $\frac{1}{6}$ 本(45g)
じゃがいも…… $\frac{1}{2}$ 個(40g)
パプリカ(赤)…… $\frac{1}{8}$ 個
パプリカ(黄)…… $\frac{1}{8}$ 個
グリーンアスパラガス…… $\frac{1}{2}$ 本
スナップエンドウ……1個
れんこん……1cm
水……大さじ1

ソース4種

《チーズソース》生クリーム大さじ1、粉チーズ小さじ1、粗びき黒こしょう少々、塩少々

《ごまぼん酢》白ねりごまペースト大さじ1、ぼん酢大さじ2

《ハーブマヨネーズソース》マヨネーズ大さじ1、生クリーム大さじ1、レモン汁少々、塩少々、こしょう少々、イタリアンパセリ(みじん切り)小さじ1、バジル(みじん切り)小さじ1、ディル(みじん切り)小さじ1

《海苔醤油ソース》海苔(細かくちぎったもの) 3g、醤油大さじ2、みりん小さじ1、サラダ油大さじ1

❏作り方

- 1 ごぼうは2～3cmの長さで斜めに切る。れんこんはいちょう切りにする。これらを酢水につけておく。
- 2 パプリカとグリーンアスパラガスは食べやすい大きさに切り、さつまいもとじゃがいもは $\frac{1}{4}$ の大きさに切る。
- 3 スチーマーに水を入れ、スチームプレートを敷き、その上にごぼう、さつまいも、れんこん、じゃがいも、パプリカを入れ、蓋をする。
- 4 電子レンジ600Wで3分30秒加熱する。
- 5 4をさっくりと混ぜかえし、グリーンアスパラガスとスナップエンドウを加え、蓋をしてさらに電子レンジ600Wで3分加熱する。
- 6 3分蒸らす。
- 7 好みのソースをつけていただく。

LÉGUMES CUITS À LA VAPEUR



豚スライスの重ね蒸し

Tranche de porc à la vapeur

❖材料(約2人分)

豚バラ肉スライス……25g
もやし……60g
長ねぎ…… $\frac{1}{4}$ 本
塩……少々
こしょう……少々
ごま油……大さじ $\frac{1}{2}$
水……大さじ $\frac{1}{2}$

《柚子こしょうだれ》

柚子こしょう……小さじ1～2
醤油……大さじ2
酒……小さじ2

《ピリ辛だれ》

コチュジャン……大さじ1
醤油……大さじ1
酒……小さじ2
ごま油……小さじ2
んにく(みじん切り)……小さじ $\frac{1}{2}$
砂糖……小さじ2
すりごま……少々

❖作り方

- 1 豚バラ肉は、4～5cmの長さに切り、長ねぎは斜め薄切りにしておく。
- 2 スチーマーに大さじ1の水を入れ、スチームプレートを敷き、もやしをのせる。
- 3 その上にたっぷりの長ねぎをのせ、上から全体にごま油を回しかけておく。
- 4 さらにその上に豚バラ肉をのせ、塩こしょうをふり、蓋をして電子レンジ600Wで2分加熱する。
- 5 好みのたれでいただく。

LÉGUMES CUITS À LA VAPEUR



ザワークラウト

Accompagnement de légumes

材料(約2人分)

キャベツ……大 $\frac{1}{8}$ 個
紫キャベツ……大 $\frac{1}{8}$ 個
ベーコン…… $\frac{1}{2}$ 枚
オリーブオイル……大さじ $\frac{1}{4}$
にんにく…… $\frac{1}{4}$ かけ
砂糖……ふたつまみ
白ワインビネガー……大さじ $\frac{1}{4}$
塩……小さじ $\frac{1}{4}$
黒粒こしょう……少々

作り方

- 1 キャベツはそれぞれ1cm幅の千切りにする。
にんにくはみじん切りにする。ベーコンは
1cm幅に切る。
- 2 スチーマーに1と全ての材料を入れて、蓋を
して電子レンジ600Wで1分30秒加熱する。
- 3 一旦取り出し、全体をかえしてさらに蓋をし
て電子レンジ600Wで1分～1分10秒加熱
する。



きのこのマリネ

Champignons Mariné

材料 (約2人分)

しいたけ……2枚

しめじ…… $\frac{2}{3}$ 株(40g)

マッシュルーム……3個(20g)

エリンギ……1本(30g)

A { にんにく……4枚(スライス)
赤唐辛子…… $\frac{1}{2}$ 個
白ワインビネガー……小さじ2
砂糖……小さじ1 $\frac{1}{2}$
コンソメの素……少々
オリーブオイル……大さじ1 $\frac{1}{2}$

作り方

1 ココットに一口大に切ったきのこを入れ600Wで2分かける。

2 ボウルにAを入れよく混ぜ、いったん取り出した**1**に加え600Wで30秒かける。冷まして出来上がり。



根菜のドライカレー

Riz frit à la viande et racine de légumes au curry

❑材料(約2人分)

合いびき肉……50g

サラダ油…… 小さじ2

バター……5g

A { 玉ねぎ……大1/8個
しょうが……小さじ1/2
にんにく……1/8かけ

B { れんこん……1cm
ごぼう……2cm
にんじん……2cm
トマト……大1/4個
トマトペースト……大さじ1/2
市販の炒め玉ねぎ……25g
だし汁……50ml
赤唐辛子(小口切り)……1/4本

醤油……小さじ1/2

市販のカレールー……12g

塩……少々

こしょう……少々

ご飯……適量

温泉卵……1個

万能ねぎ(小口切り)……適宜

白ごま……適宜

❑作り方

- 1 Aの材料とにんじんはみじん切りにし、レンコン、ごぼうは5mm角切りにしておく。
- 2 Aをスチーマーに入れ、サラダ油、バターを乗せ、蓋をして電子レンジ600Wで30秒加熱する。
- 3 ここへ合いびき肉とBを入れ蓋をして電子レンジ600Wで1分30秒加熱する。
- 4 その後、電子レンジから一旦取り出し、1分蒸らしておく。
- 5 蓋を開け、合いびき肉をほぐし、カレールーと醤油を入れて、塩こしょうで味を整え、再び蓋をして電子レンジ600Wで3分加熱する。
- 6 ご飯を皿に盛り、5 のドライカレーをかけ、真ん中に温泉卵のをせ、万能ねぎと白ごまをふる。



4種のきのこ栗のピラフ

Pilaff aux châtaignes et quatre champignons

❖材料(約2人分)

エリンギ・椎茸・しめじ・マッシュルーム

……合わせて50g

にんにく……小さじ½

玉ねぎ……大さじ1

バター……5g

塩……適量

こしょう……適量

たまり醤油……小さじ½

米……¼カップ

A 水……100ml

チキンコンソメ(顆粒)……小さじ1

むき甘栗……2個

水菜……適宜

❖作り方

- 1 米は洗ってザルに上げておく。
- 2 にんにくと玉ねぎはみじん切りにしておく。
- 3 きのこ類は食べやすい大きさに切っておく。
- 4 ボウルにバターとにんにく、玉ねぎときのご類を入れ、塩こしょう、たまり醤油をかけてよく混ぜて、下味をつける。
- 5 スチーマーに 4 とむき甘栗を入れ、平らにならし、Aを入れ、その上に 1 の米をのせ、平らにする。
- 6 蓋をして電子レンジ600Wで12分加熱する。
- 7 1分蒸らし、電子レンジから取り出し、全体をかき混ぜておく。
- 8 皿に盛り、水菜をそえる。



野菜の豚肉巻き

Rouleau de porc aux légumes

❖材料(約2人分)

長いも……10g
かぼちゃ……20g
オクラ……1本
豚バラ肉薄切り……2枚
塩……少々
こしょう……少々
酒……小さじ1
サラダ油……小さじ½
片栗粉……適量
A〔そばつゆ……大さじ½
水……大さじ1
黒七味……適宜

❖作り方

- 1 豚バラ肉は塩こしょうをして下味をつけておく。
- 2 長いもは4～5cmの長さに切る。かぼちゃは5～6cmの長さのくし切りにする。オクラは半分切る。
- 3 2を1で巻く。表面に酒とサラダ油をまぶし、片栗粉を全体にはたく。
- 4 スチーマーに3を入れて、蓋をして電子レンジ600Wで1分加熱する。
- 5 一旦取り出しAをかける。再び蓋をして電子レンジ600Wで1分加熱する。
- 6 電子レンジから取り出し、蓋をしたまま1分蒸らす。
- 7 好みで黒七味をふる。



彩り野菜の白和え風

Salade de sésame, tofu et blanc de miso

❖材料(約2人分)

さつまいも……40g

にんじん……10g

れんこん……15g

ブロッコリー……20g (⅓株)

しめじ……20g

絹ごし豆腐……30g (⅓丁)

A { 塩……小さじ⅓
和風顆粒だし……ひとつまみ
砂糖……大さじ¼
醤油……小さじ¼
白ねりごま……大さじ⅓
水……大さじ½

❖作り方

- 1 さつまいもは皮付きのまま、にんじん、れんこんは皮をむいてそれぞれ乱切りにする。
- 2 ブロッコリーとしめじは小房に分ける。
- 3 スチーマーにスチームプレートを置く。水を入れて 1 をのせ、蓋をして電子レンジ600Wで1分加熱する。
- 4 2 を加え、蓋をして電子レンジ600Wで1分30秒加熱する。
- 5 スチーマーから 4 を一旦取り出し、スチームプレートの上に豆腐をのせて蓋をして電子レンジ600Wで40～45秒加熱する。
- 6 豆腐を取り出し、スチームプレートははずし、水を捨てる。再び、豆腐をスチーマーに入れて泡立て器で潰す。
- 7 混ぜ合わせておいたAを入れてよく混ぜ、取り出していた野菜を加えてよく和える。



かに玉

Omelette au crabe

☞材料(約2人分)

かにのほぐし身……10g
干しいたけ……1個
たけのこ……10g
長ねぎ…… $\frac{1}{8}$ 本
卵……1個
冷凍グリーンピース……5g
白髪ねぎ……適宜

A { 醤油……小さじ $\frac{1}{3}$
ごま油……小さじ $\frac{1}{3}$
塩……ひとつまみ
こしょう……少々

B { 水……40 ml
中華スープの素……小さじ $\frac{1}{2}$
醤油……小さじ $\frac{1}{3}$
砂糖……大さじ $\frac{1}{3}$
塩……ひとつまみ

C { コンスターチ……小さじ $\frac{1}{3}$
水……小さじ $\frac{1}{3}$

☞作り方

- 1 水でもどした干しいたけとたけのこを5mm幅の千切りにする。長ねぎは3mm幅の斜め切りにする。
- 2 卵はよく溶いてほぐし、Aを加えて混ぜておく。
- 3 2に1とかにのほぐし身を加えてよく混ぜ、スチーマーに入れ、蓋をして電子レンジ600Wで2分加熱する。その後、電子レンジから一旦取り出し、箸で全体をかき混ぜる。
- 4 再び、蓋をして電子レンジ600Wで20秒加熱し、もう一度かき混ぜる。
- 5 さらに蓋をして電子レンジ600Wで20～30秒加熱する。
- 6 5を皿に盛りつける。
- 7 空いたスチーマーにBの調味料を入れてよく混ぜる。蓋をして電子レンジ600Wで30秒加熱する。
- 8 一旦取り出し、Cの水溶きコンスターチとグリーンピースを加えて、更に電子レンジ600Wで1分～1分30秒加熱して、かき混ぜる。
- 9 6の上に8のあんをかけ、白髪ねぎを盛る。



帆立と豚ひき肉のシューマイ

shao-mai au porc

❖材料(約2人分)

豚ひき肉……35g

帆立(缶詰)……10g

A { 酒……小さじ½
醤油……少々(小さじ⅛)
卵白……大さじ⅔
塩……少々
こしょう……少々
砂糖……小さじ¼
ごま油……小さじ¼

玉ねぎ……10g

片栗粉……大さじ⅓

シューマイの皮……5枚

グリーンカール……適宜

水……大さじ1弱

❖作り方

- 1 玉ねぎをみじん切りにし、片栗粉をまぶしておく。
- 2 豚ひき肉は粘りがでるまで練り混ぜる。ほぐした帆立とAを加えてさらに練り混ぜる。
- 3 2に1を加えてしっかり混ぜ合わせ、冷蔵庫で10分休ませる。
- 4 3を8等分して、丸める。
- 5 シューマイの皮を7～8mmの細切りにし、4の肉を包む。
- 6 スチーマーにスチームプレートを置く。水を入れ、スチームプレートの上にグリーンカールを敷き、5をのせる。全体にたつぷりと霧をふき、蓋をして電子レンジ600Wで1分加熱する。
- 7 電子レンジから取り出し、蓋をしたまま1分蒸らす。



黒糖とくるみの蒸しパン

Pain aux noix cuit à la vapeur saveur Muscovado

❖材料(約2人分)

薄力粉……25g
ベーキングパウダー……小さじ⅓
卵……¼個(14g)
牛乳……大さじ⅓
サラダ油……大さじ⅓
はちみつ……7.5g
コンデンスミルク……7.5g
黒糖(ふるって粉末状にする)……12.5g
くるみ(粗刻み)……6.25g

❖作り方

- 1 ボウルで卵をよくときほぐし、牛乳、サラダ油、はちみつ、コンデンスミルクを加えてよく混ぜておく。
- 2 別のボウルに薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるい入れる。ふるった黒糖も加えて、泡立て器で混ぜる。
- 3 2の中心に窪みを作り、そこに1を注ぎ、まわりを崩しながら泡立て器でよく混ぜて、なめらかな生地にする。
- 4 スチーマーに3を流し入れ、全体にくるみを散らし、蓋をして電子レンジ600Wで1分加熱する。
- 5 好みの大きさにカットする。



フォカッチャ

Focaccia

❖材料(約2人分)

ドライイースト…… 1g
ぬるま湯(40℃)…… 大さじ ⅓ (2g)
グラニュー糖…… 2g
A〔強力粉…… 40g
薄力粉 …… 10g

B〔ぬるま湯(40℃)…… 30 ml
塩 …… ふたつまみ
オリーブオイル…… 小さじ ⅓
バジル(ドライ)…… 小さじ 2
フル・ド・セル…… 少々
オリーブオイル…… 適宜
バジルの葉(フレッシュ)…… 適宜

❖作り方

- 1 ボウルにドライイーストを入れ、ぬるま湯とグラニュー糖を加えてよく溶き、5分ほど室温において発酵させる。
- 2 Aをフードプロセッサーに軽くかける。
- 3 2に1とBすべてを加えてフードプロセッサーに50秒かける。(量が少ないので小さ目のフードプロセッサーがあるとよい)
- 4 生地を丸くまとめ、スチーマーに入れて、蓋をして電子レンジ200Wで20秒加熱する。
- 5 電子レンジから取り出してそのまま15分置き、一次発酵させる。
- 6 発酵したら打ち粉をした台に取り、手で少し叩いて空気を抜き、厚み1cmでスチーマーの底いっぱい大きさにのばす。
- 7 蓋をして35℃のオーブンで25分加熱し、二次発酵させる。
- 8 二次発酵が終わったら、生地に箸で穴をあけ、オリーブオイルをふり、フル・ド・セルを散らす。
- 9 220℃に温めておいたオーブンで12～15分焼く。
- 10 飾りにバジルの葉をのせる。



半熟カステラ

Gâteau de Savoie

❖材料(約2人分)

卵……1/2個
卵黄……2個分
塩……少々
上白糖……25g
はちみつ……3.5g
薄力粉……8.5g

❖作り方

- 1 ボウルに卵を溶きほぐし、卵黄、塩を加えてハンドミキサーで混ぜる。
- 2 上白糖とはちみつを加え、ハンドミキサー(高速)で2分30秒混ぜる。(生地が白っぽくなり、すくい上げると筋ができてすぐ消えるくらいが目安)
- 3 薄力粉をふるい入れ、軽く混ぜる。(生地をすくい上げると、模様が描けるくらいの状態が目安)。
- 4 再び、ハンドミキサー(高速)で2分30秒混ぜる。
- 5 スチーマーに生地を少し高い位置から、流し入れる。
- 6 スチーマーを5～6cmの高さから一回、台に落として気泡を抜き、170℃に予熱したオーブンで15分～16分焼く。
- 7 冷凍庫で20分ほど冷やす。
- 8 取り出してすぐ食べるときは室温におく。保存するときは冷蔵庫に移す。



ココナッツミルクの蒸しパン

Lait de noix de coco à la vapeur saveur Muscovado

❖材料(約1台分)

- A { 薄力粉……100g
ベーキングパウダー……小さじ $\frac{1}{3}$
重曹……小さじ1
- B { ココナッツファイン(粉末)……15g
サラダ油……小さじ2
全卵……1個(57g)
ココナッツミルク……60g
牛乳……60g
上白糖……65g

飾り用

クコの実……適宜

ココナッツの細切り……適宜

❖作り方

- 1 ボウルに合わせてふるっておいたAとココナッツファイン、上白糖を加え、泡立て器で混ぜておく。
- 2 別のボウルにBを入れてよく混ぜておく。
- 3 1のボウルの中心に窪みを作り、2を中心に注ぎ、まわりを崩しながら泡立て器でよく混ぜておき、なめらかな生地しておく。
- 4 スチームケースに3を型の半分位流し、蓋をして電子レンジ600Wで3分加熱する。
- 5 飾りに、ぬるま湯で戻したクコの実と炒めたココナッツの細切りをのせる。



ポップコーン

Popcorn

❖材料

ポップコーンの素(とうもろこし)……30g

オリーブオイル……大さじ1½

塩……少々

カレー粉又はこしょう……少々

❖作り方

- 1 ココットにポップコーンの素とバターを入れ、塩とこしょう(又はカレー粉)をふり、蓋をして電子レンジ600Wで4分20秒～30秒かける。



本書のレシピについて

本書のレシピはすべて約2人分の分量です。

下記のシェイプ／サイズを用い、600Wの電子レンジでの加熱時間になっています。
(使用スチーマーとイメージ写真が異なる場合があります。)

お買い求めの製品のシェイプとサイズ、

ご家庭でご使用の電子レンジのワット数をご確認の上、

分量・加熱時間を調整してお使いください。



オ ー バ ル / S		500cc
-------------	---	-------



電子レンジでの調理時間の目安

なおここでの加熱時間はあくまでも目安です。素材などにより多少前後します。
800Wは400W、1000Wは500Wのそれぞれ半分の時間が目安です。

400W	500W	600W	700W	900W
50 秒	40 秒	30 秒	30 秒	20 秒
1分30 秒	1分10 秒	1 分	50 秒	40 秒
2分20 秒	1分50 秒	1分30 秒	1分20 秒	1 分
3 分	2分20 秒	2 分	1分40 秒	1分20 秒
3分50 秒	3 分	2分30 秒	2分10 秒	1分40 秒
4分30 秒	3分40 秒	3 分	2分30 秒	2 分
6 分	4分50 秒	4 分	3分30 秒	2分40 秒
7分30 秒	6 分	5 分	4分20 秒	3分20 秒
9 分	7分10 秒	6 分	5分10 秒	4 分
10分30 秒	8分20 秒	7 分	6 分	4分40 秒
12 分	9分40 秒	8 分	6分50 秒	5分20 秒
13分30 秒	10分50 秒	9 分	7分40 秒	6 分
15 分	12 分	10 分	8分30 秒	6分40 秒
16分30 秒	13分10 秒	11 分	9分30 秒	7分20 秒
18 分	14分20 秒	12 分	10分20 秒	8 分
19分30 秒	15分40 秒	13 分	11分10 秒	8分40 秒
21 分	16分50 秒	14 分	12 分	9分20 秒

↑
本書のレシピ

製品のご案内

「シリコン」について

「シリコン」というと、石油系の化学樹脂、とお思いの方もいらっしゃると思いますが、実はシリコンは自然界にあるケイ石を主な原料とした、地球に優しい天然素材です。人体に悪影響はありません。また、耐熱性、耐冷性、撥水性という優れた特長を持っており、「安全・エコ・高機能な素材」として現在最も注目されています。



安心してお使いいただくために。MAÎTRE FRANÇAIS の刻印の意味



直火にかけない



ホットプレートの上に
直接置かない



ナイフや研磨剤などを
使用しない



耐熱 / 耐冷温度
220°C / -20°C

◎洗練されたフランスデザイン

この製品は、フランスでデザインされ、中国の工場生産しております。

キャセロールのようなおしゃれなシェイプと、上品なカラーが特長で、食卓にも自然に溶け込むデザインです。

楕円形（オーバル）、長方形（レクタングラー）、丸型（ラウンド）の3つのシェイプにそれぞれ3サイズ・様々なカラーと豊富なバリエーションをご用意しました。デザイン性を損なわずに折りたたむ事ができ、収納時に場所をとりません。

◎強度のある構造

縁と底には特に強度を持たせ、折りたたみ時のコンパクトさと、ご使用時の安定性を両立させています。たっぷりの食材を調理するときも安心です。

◎高品質シリコン

原料には純度の高い高品質シリコンを使用し、高い耐熱性を実現しています。オープン料理にも安心してお使いいただけます。

◎徹底した品質、安全管理

日本より厳しい欧米の品質、安全基準もクリアしていますので安心してお使いいただけます。

◎高機能・多彩な使い勝手

電子レンジ・オープンにも使えるため、多彩な料理が楽しめます。末永くお使いいただけるよう、素敵なレシピブックをご用意いたしました。



ご使用可能なキッチン機器



電子レンジOK



オーブンOK



食洗機OK

●電子レンジ、オーブンでお使いいただけます。

耐熱温度内でご使用ください。

耐熱温度：220℃、耐冷温度：-20℃

（日本文化用品安全試験所 試 11010222-1 号 及び 試 11010363 号）

※その他の加熱調理機器（オーブントースター、直火、IHクッキングヒーターなど）では本製品はお使いいただけません。

●食器洗浄機をご使用いただけます。

ご使用については「ご使用上の注意」をお読みください。

ご使用上の注意

- ・ ご使用前に中性洗剤でよく洗ってください。
- ・ 最初に油をひいておくと、半永久的にこびりつきにくくなります。
- ・ 火のそばに置かないでください。
- ・ 本製品はやわらかいシリコンでできていますので、食材などを入れた状態でのお取り扱いにはご注意ください。特に調理直後は食材が熱くなっていますのでやけどにご注意ください。
- ・ 加熱調理後は持ち手も熱くなりますので、取扱いは十分ご注意ください。
- ・ レンジから取り出す際にはミトンをお使いいただき、本製品がたわまないように全体を下から支えるように持ってください。(持ち手だけを持つと内側に力がかかりやすくなります)。
- ・ 加熱調理後は内部に熱い蒸気が充満していますので、蓋を開ける際はやけどにご注意ください。
- ・ 緑黄色野菜など色素の強い食材の調理時には色移りすることがあります。
- ・ 根菜類を調理するときは少量の水を入れてお使いください。また、調理後残った湯を捨てる際はやけどにご注意ください。
- ・ 本製品を使用してお米を炊く場合は、水分がふきこぼれる場合がございますので、やけどなどにご注意ください。
- ・ 加熱時間はメーカー、機種によって異なることがあります。
- ・ ターンテーブル型(中で回転するタイプ)の機器をご使用の場合はターンテーブルをはみ出してのご使用は避けてください。
- ・ ターンテーブルのついていない電子レンジでのご使用の場合、加熱ムラの出る場合がございますので、電子レンジの説明書に従ってご使用いただき、本製品の位置、及び中の食材の位置にご注意ください。
- ・ 少なめの容量で調理する場合は加熱時間を短めに設定するなど温度、時間を調整してご使用ください。
- ・ 大量の油を使つての調理は本製品を傷めることがあります。また、空焚きはしないでください。
- ・ 本体が傷つきますので、ナイフなどの金属製の硬いものはご使用にならないでください。
- ・ 金属たわし、磨き粉などは表面を傷つけますので、ご使用にならないでください。
- ・ 使用後はよく洗って乾燥させてください。
- ・ シンナーなどの揮発性溶剤は使用しないでください。
- ・ 折りたたみの際は上から両手で押しつぶしてください。

★ニオイについて

調理する食材によっては、調理後本製品にニオイが残ることがございます。ニオイが気になる場合は以下の方法をお試ください。

*使用済みのレモンで本体内側を拭くようにこすり、使ったレモンと水を入れたまま電子レンジで2～3分加熱する。

*緑茶の出がらしを入れてお湯をはり、数時間おく。

*お米のとぎ汁を入れ、電子レンジで2～3分加熱後1日程度おく。

製品ラインナップ

カラーはそれぞれショコラ・マロン・フランボワーズの3色です。



オーバル S 500cc
21.6×12.2×9.7cm



オーバル M 860cc
25.5×14.0×11.2cm



オーバル L 1560cc
30.2×16.5×13.3cm



レクタングラー S 440cc
19.6×10.2×9.4cm



レクタングラー M 750cc
23.2×12.2×10.2cm



レクタングラー L 1210cc
27.0×14.5×11.0cm



ラウンド M 860cc
21.4×18.0×9.5cm



ラウンド L 1450cc
24.3×20.5×11.1cm



ラウンド LL 2240cc
28.0×24.0×11.7cm

<品質表示> 素材：シリコンゴム／サイズ・容量：箱に表示／耐熱温度：220℃／耐冷温度：-20℃／生産国：中国

※印刷の関係上、実物と写真との色味等が異なる場合があります。

※サイズは製品の最大寸法です。

MAITRE FRANCAIS シリコン製品に関するお問い合わせについて LA QUALITE DU PROFESSIONNEL

この度は本製品をお買い求めいただきまして、誠にありがとうございます。

本製品に関して不都合な点やお問い合わせがございましたら下記までご連絡ください。

 0120-538-088

 **MAITRE FRANCAIS**
LA QUALITE DU PROFESSIONNEL

マトレフランス

〒453-0012 愛知県名古屋市中村区井深町4-62

<http://www.maitre-francais.com/>

info@maitre-francais.com





 **MAÎTRE FRANÇAIS**
— LA QUALITÉ DU PROFESSIONNEL —

ZA de Bel air-38110 Sainte Blandine-France.

本書掲載のレシピ、写真等の無断複製、転載を禁じます。