



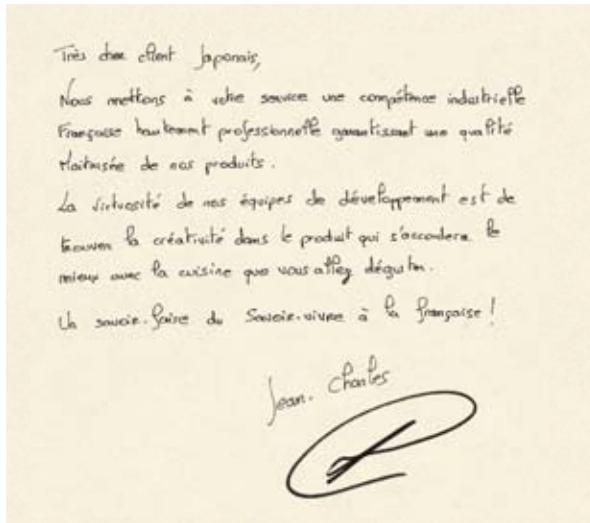
# Livret recettes

レシピブック



# MAITRE FRANCAIS

# Un prologue



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  
料理を召し上がるべく、  
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。



# *La table des matières*

ご挨拶…2  
本書のレシピについて／ご使用可能なキッチン機器…6

## Plat principal Européen

ちょっとオシャレな洋風メインディッシュ  
手作りソーセージとスチーム野菜…8  
ローストビーフ…10  
バターチキンカレー…12  
サーモンときのこのクリームムニエル…14  
白身魚のヴァーピール…16  
魚介のブイヤベース…18  
タンドリーチキン…20  
スペイシージャーマンポテト…22  
みぞ味スペアリブ…24

## Plat principal Japonais

毎日のおかずに和風メインディッシュ  
酢鶏…26  
野菜の豚肉巻き…28  
筑前煮…30  
レンコンの肉はさみ 甘酢あんかけ…32

## Marinades, Mariné

マリネ  
ザワークラフト…34  
イワシのエスカベージュ…36  
ミックスピクルス…38

## Garniture

サイドディッシュ  
えびとブロッコリーの卵サラダ…40  
チーズフォンデュ風スチームベジタブル…42  
彩り野菜のサラダジュレ…44  
豆腐の千草蒸し…46  
白菜の中華和え…48

## Pâtes

パスタ

- パスタ アラビアータ…50  
ツナと野菜のパスタ…52

## Cuisine du riz

ごはんもの

- 鯛飯…54  
山菜おこわ…56  
中華がゆ…58

## Pain

パン

- ウインナーとプロッコリーのケーキ・サレ…60  
コーンブレッド…62  
フォカッチャ…64

## Dessert

デザート

- フルーツスパイスジャム＆フローズンヨーグルト…66  
クイックレモンケーキ…68  
チョコレートチーズケーキ…70

---

### MÂTRE FRANÇAIS のシリコン製品について…72

- ご使用上の注意…73  
電子レンジの豆知識…74  
電子レンジでの調理時間の目安…75  
加熱時間の目安…76  
製品ラインナップ…77  
関連製品ラインナップ…78  
インフォメーション…79

## 本書のレシピについて

本書のレシピは、すべて約3～4人分の分量で、

電子レンジ使用のレシピは600Wの加熱時間になっています。

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仕様をご確認の上、  
分量・加熱時間を調整してお使いください。

安心してお使いいただくために MATREFRANCAIS の刻印の意味



直火にかけない

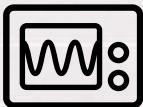


ホットプレートの上に  
直接おかない



ナイフや研磨剤などを  
使用しない

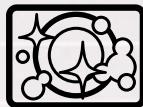
## ご使用可能なキッチン機器



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°C、耐冷温度：-20°C

(日本文化用品安全試験所 試 110100222-1 号 及び 試 110100363 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。

### ●食器洗浄機でのご使用について

本製品は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。

# 手作りソーセージとスチーム野菜

*Saucisse fait à la maison avec des légumes à la vapeur*

## 材料

- 豚ひき肉…200 g  
玉ねぎ(みじん切り、  
塩少々をふってしんなりさせる)… $\frac{1}{4}$  個  
パセリ(みじん切り)…大さじ 1  
〔塩…小さじ  $\frac{1}{4}$   
砂糖…小さじ  $\frac{1}{4}$   
Ⓐ こしょう…少々  
ナツメグ…適宜  
片栗粉…大さじ 1  
カリフラワー(一口大に切る)… $\frac{1}{4}$  個  
かぼちゃ(一口大の角切り)… $\frac{1}{10}$  個  
いんげん(斜め半分に切る)…6 本  
〔粒マスタード…大さじ 1  
Ⓑ マヨネーズ…大さじ 2  
レモン汁…小さじ 1

## 作り方

- ビニール袋に豚肉、玉ねぎ、パセリ、Ⓐを入れ、袋の上から揉むようにして、粘り気が出るまでよく混ぜる。混ざったら軽くまとめ、4等分しておく。  
※フードプロセッサーを使ってもよい
- ラップを 50 ~ 60 cm の長さに広げる。1 の  $\frac{1}{4}$  量をラップ中央にのせ、キャンディを包むような感じで、肉だねが約 12 cm の長さになるようにラップでしっかりと包む。余ったラップの両端をそれぞれねじり、広がらないよう、かるく交差させる。残り  $\frac{3}{4}$  も同様に、3 本作る。
- シリコンスチーマーに水少々(分量外)を入れ、スチームプレートをのせる。カリフラワー、かぼちゃ、いんげんを入れ、その上に 2 をのせる。蓋をして 600W で 6 分加熱し、そのまま 2 分蒸らす。
- ソースを作る。Ⓑを混ぜ合わせ、3 に添える。

# Plat principal Européen



# ローストビーフ

*Beuf rôti*

## 材料

- |                 |                   |
|-----------------|-------------------|
| 牛もも肉(かたまり)…     | 350 g             |
| 塩…              | 小さじ 1             |
| ① ブラックペッパー…     | 小さじ $\frac{1}{2}$ |
| ハチミツ…           | 小さじ 1             |
| オリーブオイル…        | 大さじ 1             |
| クリームチーズ…        | 80 g              |
| 白だし…            | 大さじ 1             |
| ② わさび…          | 小さじ 1             |
| オリーブオイル…        | 大さじ 1             |
| 肉汁(作り方 2で出たもの)… | 大さじ 1             |
| クレソン…           | 適量                |

## 作り方

- 1 牛肉に④をすり込み、シリコンスチーマーに入れる。蓋をして、冷蔵庫で2～3時間おいて下味をつける。
- 2 20分間常温においていた後、600Wで5分加熱し、肉の粗熱がとれるまで冷ます。肉汁大さじ1をとりわけておく。
- 3 ソースを作る。②をなめらかになるよう混ぜる。
- 4 2を薄切りにし、3、クレソンを添える。

# Plat principal Européen



# バターチキンカレー

## *Poulet beurré au curry*

### 材料

- 鶏もも肉(一口大に切る)…1枚
- [ヨーグルト(無糖)…100 ml]
- [カレー粉…大さじ1]
- [ハチミツ…大さじ1]
- ①  [しょうが(すりおろす)…½片]
- [にんにく(すりおろす)…1片]
- [塩…小さじ¼]
- 玉ねぎ(みじん切り)…¼個
- [トマト缶(カットタイプ)…100 g]
- [B 鶏ガラスープの素…大さじ½]
- [B カレー粉…大さじ½]
- [生クリーム…100 ml]
- バター…10 g
- 塩…適量
- こしょう…適量
- ご飯…適量
- アーモンド…適宜

### 作り方

- 1 ビニール袋に鶏もも肉、④を入れ、袋の上からよくもみ、1時間ほど冷蔵庫で漬け込む。
- 2 シリコンスチーマーに1を調味料ごと入れ、玉ねぎをのせる。蓋をして600 Wで3分30秒加熱する。
- 3 2に④を加え、全体を混ぜる。蓋をして600 Wで3分30秒加熱する。
- 4 3にバターを加えて混ぜる。塩、こしょうで味を調える。
- 5 ご飯を盛り付け、お好みでアーモンドをちらし、4をかける。

# Plat principal Européen



# サーモンきのこのクリームムニエル

## *Saumon meunière aux champignons*

### 材料

サーモン(生鮭でも可)…2切れ  
〔薄力粉…大さじ1½  
Ⓐ塩…少々  
└こしょう…少々  
玉ねぎ(薄切り)…¼個  
薄力粉…大さじ1½  
エリンギ(食べやすい大きさに切る)…2本  
まいたけ(食べやすい大きさにほぐす)  
…1パック  
白ワイン…大さじ1  
バター(小さく切る)…20g  
牛乳…200ml  
洋風スープの素(顆粒)…小さじ2  
イタリアンパセリ…適宜

### 作り方

- 1 3等分に切ったサーモンをビニール袋に入れる。Ⓐを加え、袋をふるうようにして粉をまぶす。別のビニール袋に玉ねぎ、薄力粉を入れ、同様にして粉をまぶす。
- 2 シリコンスチーマーに1の玉ねぎを敷きつめ、エリンギ、まいたけを加え、その上に1の鮭をのせる。白ワインをまわしかけ、バターをちらす。蓋をして600Wで3分加熱する。
- 3 2に牛乳、洋風スープの素を加え、ざっと混ぜる。蓋をして600Wで5分加熱する。
- 4 全体がなじむよう混ぜ、お好みでイタリアンパセリをのせる。

# Plat principal Européen



# 白身魚のヴァプール

*Poisson blanc à la vapeur*

## 材料

鯛…2切れ  
あさり…8個  
黒オリーブ(半分に切る)…4個  
ケッパー…大さじ1  
白ワイン…大さじ2  
ミニトマト…15個  
塩…少々  
こしょう…少々  
オリーブオイル…大さじ1  
バジルの葉(フレッシュ)…適宜  
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…50ml

※バジルペーストはⒶをすべて  
フードプロセッサーかミキサーに  
かけてペースト状にしておく。  
(市販でも可)

## 作り方

- 1 鯛に塩、こしょう(分量外)をしておく。
- 2 ミニトマトは2等分にし、シリコンスチーマーに並べ、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600Wで2分～2分30秒加熱する。
- 3 シリコンスチーマーに1と2、あさり、黒オリーブ、ケッパー、白ワインを入れ、蓋をして600Wで3分30秒～4分加熱する。
- 4 仕上げにバジルペーストをかけ、好みでバジルの葉を添える。

# Plat principal Européen



# 魚介のブイヤベース

## *Bouillabaisse*

### 材料

- タラ…2切れ  
殻付きえび(殻はそのままで、背綿をとる)  
…6尾  
あさり(砂抜きする)…8個  
セロリ(みじん切り)… $\frac{1}{2}$ 本  
玉ねぎ(みじん切り)… $\frac{1}{8}$ 個  
オリーブオイル…大さじ1  
ローズマリー…少々  
白ワイン…大さじ2  
トマト缶(カットタイプ)…100g  
水…50mℓ  
Ⓐ カレー粉…少々  
塩…小さじ $\frac{1}{4}$   
砂糖…小さじ1

### 作り方

- シリコンスチーマーにセロリ、玉ねぎ、オリーブオイルを入れて混ぜる。蓋をせず600Wで2分加熱する。
- 1に3等分に切ったタラ、えび、あさり、ローズマリーを加え、白ワインをまわしかける。蓋をして600Wで3分30秒加熱する。
- 2にⒶを加えて、全体を混ぜ、蓋をして600Wで3分30秒加熱する。

# Plat principal Européen



# タンドリーチキン

*Poulet tandoori*

## 材料

- 鶏むね肉…1枚
- 塩…少々
- こしょう…少々
- カレー粉…大さじ  $1\frac{1}{2}$
- ブレーンヨーグルト…大さじ 5
- Ⓐ ケチャップ…大さじ  $\frac{1}{2}$
- しょうゆ…大さじ  $\frac{1}{2}$
- じゃがいも(一口大に切る)…1個
- にんじん(一口大に切る)… $\frac{1}{2}$ 本
- プロッコリー(小房に分ける)… $\frac{1}{4}$ 株

## 作り方

- 1 鶏むね肉はそぎ切りにする。塩、こしょうをして、Ⓐに1~2時間つけておく。
- 2 シリコンスチーマーに水にさらしたじゃがいも、にんじんを入れて、蓋をし、600Wで3分30秒加熱する。さらにプロッコリーを加え、600Wで1分30秒加熱し、皿に盛る。
- 3 シリコンスチーマーに1を入れ、蓋をして、600Wで6分加熱する。

# Plat principal Européen



# スパイシージャーマンポテト

## *Pommes de terre allemande épicées*

### 材料

じゃがいも…4個  
ワインナー…6本  
にんにく(みじん切り)…1片  
〔ターメリック…小さじ $\frac{1}{2}$   
Ⓐコリアンダー…小さじ $\frac{1}{2}$   
レッドペッパー…小さじ $\frac{1}{4}$   
塩…少々  
こしょう…少々  
タイム…適宜

### 作り方

- じゃがいもは食べやすい大きさに切り、水にさらす。ワインナーは斜め2等分に切る。
- シリコンスチーマーに水分のついたままのじゃがいも、ワインナー、にんにくを入れ、蓋をして600Wで8分加熱する。
- 2にⒶを加えて混ぜ合わせ、塩、こしょうで味を調える。
- 好みで、タイムを添える。

# Plat principal Européen



# みそ味スペアリブ

*Côte de porc parfumé de miso*

## 材料

豚肉スペアリブ…3本

塩…少々

こしょう…少々

  しょうゆ…大さじ1

  赤ワイン…大さじ1

  パイナップル(缶詰。ごく細かいみじん切り)

  …大さじ4

  西京味噌…大さじ3

Ⓐ とんかつソース…大さじ $\frac{1}{2}$   
  にんにく(すりおろす)…1片

  しょうが(すりおろす)… $\frac{1}{2}$ 片  
  塩…少々

  こしょう…少々

  クレソン、かいわれ、

  グリーンカールなどの葉野菜…適宜

## 作り方

1 豚肉スペアリブは大きいものは半分にし、塩、こしょうをする。

2 Ⓢを混ぜ、1にまぶして30分おく。

3 シリコンスチーマーに2をタレごと並べ、蓋をして600Wで8分加熱し、そのまま5分蒸らす。

4 皿に盛り、お好みの葉野菜を添える。

# Plat principal Européen



# 酢鶏

*Poulet aigre-doux*

## 材料

- 鶏もも肉…1枚
- 〔しょうゆ…小さじ2
- Ⓐ 酒…小さじ2
- 片栗粉…大さじ2
- 玉ねぎ(くし形切り)…½個
- ピーマン(乱切り)…2個
- パプリカ(赤・黄、乱切り)…各¼個
- ズッキーニ(乱切り)…½本
- しめじ(小房に分ける)…½パック
- 中華スープの素(顆粒)…小さじ1
- トマトケチャップ…大さじ4
- Ⓑ 酢…大さじ2
- 砂糖…小さじ2

## 作り方

- 1 鶏肉は一口大に切り、Ⓐをからめ、5分ほどおく。
- 2 1の水分をきり、片栗粉をまぶし、シリコンスチーマーに入れる。蓋をして、600Wで3分30秒加熱する。
- 3 2に玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、ズッキーニ、しめじを入れる。蓋をして、600Wで3分30秒加熱する。
- 4 3にⒷを加えて、全体を混ぜ、蓋をせず600Wで1分加熱する。

# Plat principal Japonais



# 野菜の豚肉巻き

*Rouleau de porc aux légumes*

## 材料

長いも… $\frac{1}{6}$ 本  
かぼちゃ… $\frac{1}{4}$ 個  
オクラ…4本  
豚バラ肉(薄切り)…6枚  
塩…少々  
こしょう…少々  
酒…大さじ1  
サラダ油…小さじ2  
片栗粉…適量  
⑤そばつゆ…大さじ2  
Ⓐ水…大さじ4  
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 長いものは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。オクラは半分に切る。
- 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 シリコンスチーマーに3を入れて、蓋をして600Wで1分加熱する。
- 5 4にⒶをかけ、蓋をして600Wで4分加熱し、そのまま1分蒸らす。
- 6 お好みで黒七味をふる。

# Plat principal Japonais



# 筑前煮

## *Ragoût de poulet et ces légumes*

### 材料

- 鶏もも肉…½枚  
ごぼう(乱切り)…⅓本  
にんじん(乱切り)…²/₃本  
ゆでたけのこ(乱切り)…70 g  
干ししいたけ(戻して、4等分にする)…2枚  
[しょうゆ…大さじ2  
酒…大さじ2½  
Ⓐ 砂糖…大さじ2½  
だし汁※…75 ml  
絹さや(茹でて斜め切り)…4枚
- ※干ししいたけの戻し汁を使用してもよい。

### 作り方

- 1 ごぼうは水にさらす。鶏肉は一口大に切り、Ⓐと合わせておく。
- 2 シリコンスチーマーにごぼう、にんじん、ゆでたけのこ、干ししいたけを入れる。鶏肉を汁ごと加え、蓋をして600 Wで7分30秒加熱する。
- 3 2の全体を混ぜ、蓋をせずに600 Wで5分加熱する。
- 4 3を混ぜて、味をしみ込ませ、絹さやをちらす。

# Plat principal Japonais



# レンコンの肉はさみ 甘酢あんかけ

*Viande hachée cuite à la vapeur et racine de lotus*

## 材料

- れんこん…100g  
鶏ひき肉…100g  
卵白…大さじ1  
④ 酒…小さじ2  
④ 片栗粉…小さじ2  
塩…ひとつまみ  
水…100cc  
鶏がらスープの素(顆粒)…小さじ $\frac{1}{2}$   
酢…大さじ2  
④ しょうゆ…大さじ1  
砂糖…大さじ2  
片栗粉…小さじ2  
塩…小さじ $\frac{1}{4}$   
小ねぎ(小口切り)…少々  
柚子の皮(千切り)…適宜

## 作り方

- れんこんは5mm厚さの輪切りにし、酢水(分量外)に10分つける。
- 鶏ひき肉と④を合わせてよく練る。
- 1のれんこんの水気をふいて片面に片栗粉(分量外)をまぶして、片栗粉をまぶした側を内側にして、2の肉ダネをはさむ。
- シリコンスチーマーに3を並べ、蓋をして600Wで6分加熱し、皿に盛る。
- タレを作る。シリコンスチーマーに④を入れてよく混ぜ、蓋をして600Wで2分加熱する。全体を混ぜ、蓋をせずに600Wで1分加熱する。
- 4に5をかける。小ねぎ、お好みで柚子の皮を散らす。

# Plat principal Japonais



# ザワークラフト

## *Accompagnement de légumes*

### 材料

- キャベツ… $\frac{1}{4}$ 個  
紫キャベツ… $\frac{1}{4}$ 個  
ベーコン…2枚  
〔オリーブオイル…大さじ1  
にんにく(みじん切り)…1片  
④白ワインビネガー…大さじ1  
⑤塩…小さじ1 $\frac{1}{2}$   
砂糖…大さじ1  
〔ブラックペッパー…少々

### 作り方

- 1 キャベツはそれぞれ1cm幅に千切りする。ベーコンは1cm幅に切る。
- 2 シリコンスチーマーに①と④を入れて、蓋をして600Wで2分30秒加熱する。
- 3 一度全体を混ぜ、蓋をして600Wで2分加熱する。

# Marinades, Mariné



# イワシのエスカベージュ

## *Marinade de sardine*

### 材料

いわし…4尾  
塩…適量  
こしょう…適量  
白ワイン…大さじ2  
〔 酢…大さじ2  
塩…小さじ $\frac{1}{2}$   
Ⓐ 砂糖…少々  
〔 オリーブオイル…75ml  
玉ねぎ(薄切り)… $\frac{1}{2}$ 個  
パセリ(みじん切り)…適量  
ミニトマト(4等分する)…4個

### 作り方

- 1 いわしは3枚におろして2等分する。
- 2 1をシリコンスチーマーに並べ、塩、こしょうして白ワインをふり、蓋をして600Wで4分加熱する。  
※加熱が足りない様であれば、追加加熱し、しっかりと火を通す。
- 3 2が冷めたらとⒶと玉ねぎ、パセリを混ぜ合わせる。
- 4 冷蔵庫で冷やし、ミニトマトを添える。

# Marinades, Mariné



# ミックスピクルス

## *Cornichons mélangés*

### 材料

- セロリ(筋を取り、乱切り)…1本  
きゅうり(乱切り)…1本  
小玉ねぎ(半分に切る)…3個  
にんじん(乱切り)… $\frac{1}{3}$ 本  
酢…50 cc  
水…200 cc  
砂糖…大さじ2  
Ⓐ 塩…小さじ1  
洋風スープの素(顆粒)…小さじ1  
ローリエ…1枚

### 作り方

- 1 セロリときゅうりは塩をふっておく。
- 2 シリコンスチーマーに小玉ねぎ、にんじんを入れ、水大さじ2(分量外)をかけ、蓋をして600Wで2分加熱する。
- 3 2の野菜を取り出す。Ⓐを入れて、蓋をせずに600Wで1分加熱する。粗熱がとれたら野菜を戻し入れ、冷蔵庫で1日おく。

# Marinades, Mariné



# えびとブロッコリーの卵サラダ

*Salade aux crevettes et aux oeufs accompagné de brocoli*

## 材料

- むきえび…100g
- ブロッコリー(小房に分ける)…1個
- 卵…2個
- マヨネーズ…大さじ2
- 塩…少々
- ④ブラックペッパー…少々
- レモン汁…小さじ1
- オリーブオイル…大さじ1

## 作り方

- 1 シリコンスチーマーに水少々(分量外)を入れ、スチームプレートをのせる。むきえびとブロッコリーを入れ、蓋をして600Wで4分加熱する。
- 2 えび、ブロッコリーを取り出す。スチームプレートをはずし、残った水を捨てる。
- 3 小さめのボウルに卵を割り、竹串などで黄身の部分を2~3か所さし、シリコンスチーマーに流し入れる。蓋をして600Wで約2分加熱する。  
※加熱時間は目安です。卵の様子を見ながら、7~8割方たまるまで加熱してください。
- 4 卵をヘラなどでつぶし、④を加えて混ぜる。えび、ブロッコリーを戻し入れ、全体をざつと混ぜる。

# Garniture



# チーズフォンデュ風スチームベジタブル

*Camembert fondu avec des légumes à la vapeur*

## 材料

カマンベールチーズ…1個(100g)  
パプリカ(赤・黄、大きめのくし形切り)  
…各½個  
ズッキーニ(一口大に切る)…½本  
じゃがいも(薄めのくし形切り)…1個  
白ワイン…大さじ1  
ブラックペッパー…適宜

## 作り方

- 1 カマンベールチーズは上部を丸く包丁を入れ、フォークで取り除く。
- 2 シリコンスチーマーに水少々(分量外)を入れ、スチームプレートをのせる。カマンベールチーズを入れ、上部に白ワインを注ぐ。まわりにパプリカ、ズッキーニ、じゃがいもを並べる。
- 3 蓋をして600Wで約4分、チーズが溶け、野菜に火が通るまで加熱する。お好みでカマンベールチーズにブラックペッパーをふる。

# Garniture



# 彩り野菜のサラダジュレ

*Salade aux légumes colorés et au jelly*

## 材料

アスパラガス(3~4cmの斜め切り)…2本  
ブロッコリー(小房に分ける)… $\frac{1}{4}$ 個  
ミニトマト…6個  
ヤングコーン(缶詰。3~4cmの斜め切り)  
…5本  
粉ゼラチン…5g  
〔洋風スープの素(顆粒)…小さじ2  
Ⓐ水…50ml  
〔レモン汁…大さじ $\frac{1}{2}$   
Ⓑ水…100ml

## 作り方

- 1 小さめの耐熱容器に水50ml(分量外)を入れ、粉ゼラチンを振り入れる。600Wで30秒加熱し、溶かす。
- 2 シリコンスチーマーにⒶとアスパラガス、ブロッコリーを入れて混ぜ、蓋をして600Wで2分30秒加熱する。
- 3 2に1を加え混ぜる。ミニトマト、ヤングコーン、Ⓑを加え、全体がなじむよう混ぜる。
- 4 粗熱がとれたら、冷蔵庫で約2時間冷やす。ジュレは軽くくずして、カップなどに盛る。

# Garniture



# 豆腐の千草蒸し

*Caillé de soja cuit à la vapeur vêtu d'une épaisse sauce de féculent*

## 材料

- 木綿豆腐…½ 丁
- かぶ(皮をむいておろす)…3 個
- むきえび…4 尾
- 〔酒…適量
- Ⓐ 塩…適量
- しめじ(小房に分ける)…½ パック
- ぎんなん(ゆでたもの)…4 個
- 〔酒…小さじ 1
- 片栗粉…小さじ 2
- Ⓑ 塩…少々
- 〔卵白…1 個分
- だし汁…200 cc
- 〔薄口しょうゆ…大さじ ½
- Ⓒ 塩…適量
- 片栗粉…大きさじ ½
- 三つ葉…適量
- わさび…適宜
- すだち…適宜

## 作り方

- 1 豆腐は水きりし、4等分に切る。  
※水きりは、豆腐をペーパータオルで包み、600Wで2分加熱し、粗熱をとれたら、余分な水気をおさえる。
- 2 かぶはザルにあげて水気をきる。むきえびはⒶに漬ける。
- 3 2のかぶにⒷを混ぜ、えび、しめじ、ぎんなんを加える。
- 4 シリコンスチーマーに豆腐を置き、上に3をのせ、蓋をして600Wで3分加熱し、皿に盛る。
- 5 あんをつくる。シリコンスチーマーにⒸを入れ、蓋をして600Wで1~2分、ゆるいとろみがつくまで加熱する。
- 6 4の上に5をかける。三つ葉、お好みでわさび、すだちを添える。

# Garniture



# 白菜の中華和え

*Chou chinois avec sauce chinoise*

## 材料

- 白菜(繊維に沿って棒状に切る)… 3枚
- しめじ(小房に分ける)…  $\frac{1}{2}$  パック
- 「酒…大さじ 2
- Ⓐ 塩…少々
- 「こしょう…少々
- 「ごま油…大さじ 1
- Ⓑ 「しょうゆ…大さじ 1

## 作り方

- 1 白菜、しめじの順にシリコンスチーマーに入れてⒶをかけ、蓋をして 600 W で 4 分加熱する。
- 2 汁気を軽くきって、Ⓑを回し入れ、混ぜ合わせる。

# Garniture



# パスタ アラビアータ

*Pâtes sauce Arrabbiata*

## 材料

トマト缶(カットタイプ)…1缶  
赤唐辛子(種を取り、小口切り)…2本  
〔玉ねぎ(薄切り)…½個  
Ⓐ〔にんにく(みじん切り)…½片  
オリーブオイル…大さじ1  
〔ローリエ…1枚  
Ⓑ〔塩…小さじ½強  
〔こしょう…少々  
〔水…300ml  
ロングパスタ(半分に折る)…160g  
粉チーズ…適量  
バジルの葉(フレッシュ)…適宜

## 作り方

- 1 シリコンスチーマーに赤唐辛子とⒶを入れる。オリーブオイルをまわし入れ、蓋をせずに600Wで2分加熱する。
- 2 1にトマト缶、Ⓑを入れて混ぜ、パスタを加え、さっと混ぜる。蓋をして600Wでパスタの茹で時間+7分加熱する。
- 3 全体を混ぜて、粉チーズをふり、バジルを飾る。

Pâtes



# ツナと野菜のパスタ

## *Farfalle thon et légumes*

### 材料

- キャベツ… 75 g  
ブロッコリー… 40 g  
グリーンピース(冷凍でも可)… 50 g  
そら豆… 6 粒  
パスタ(ファルファーレ)… 80 g  
水… 250 ml
- 「にんにく(みじん切り)…  $\frac{1}{2}$ かけ  
黒オリーブ(みじん切り)… 5 粒  
赤唐辛子(種を取り、小口切り)…  $\frac{1}{2}$ 本
- Ⓐ ツナ缶(油をきる)… 70 g  
洋風スープの素(顆粒)… 小さじ 2  
水… 130 g  
塩… 小さじ  $\frac{1}{2}$   
「こしょう… 少々  
オリーブオイル… 大さじ  $\frac{1}{2}$

### 作り方

- 1 キャベツは食べやすい大きさに切る。  
ブロッコリーは小房に分ける。
- 2 シリコンスチーマーにパスタと水を入れる。蓋をして 600 W で 8 分加熱した後、蓋をずらして湯きりする。
- 3 2 にⒶを混ぜ入れ、蓋をして 600 W で 2 分加熱する。
- 4 3 に 1、グリーンピース、そら豆をのせて、オリーブオイルを回しかける。蓋をして 600 W で 3 ~ 4 分加熱し、そのまま 1 分蒸らす。

Pâtes



# 鯛飯

*Riz à la daurade*

## 材料

- 鯛…2切れ  
米…1合  
水…180 ml  
〔松の実…15 g  
白だし…大さじ1  
Ⓐ しょうが(しづり汁)…小さじ1  
オリーブオイル…小さじ1  
香菜(粗みじん切り)…適量  
レモン、ライム…適宜

## 作り方

- 1 米は洗って、シリコンスチーマーに入れ、水と合わせて1時間おく。
- 2 1にⒶを加えて混ぜる。蓋をして600Wで4分30秒加熱する。
- 3 軽く混ぜて、3等分に切った鯛をのせる。蓋をして600Wで4分30秒加熱し、そのまま5分ほど蒸らす。
- 4 香菜を加え、全体を混ぜる。好みでレモンやライムをしぼる。

Ritz



# 山菜おこわ

## *Riz vapeur et plantes sauvages*

### 材料

もち米… 1合  
水… 160 cc  
塩… 小さじ  $\frac{1}{2}$  弱  
山菜(水煮)… 40 g  
甘栗(半分に切る)… 8個  
白ごま… 適量

### 作り方

- 1 もち米は洗って、シリコンスチーマーに入れ、水と合わせて1時間おく。
- 2 1に塩を加え、蓋をして600Wで4分加熱する。
- 3 2に山菜、甘栗を加え、600Wで4分加熱し、10分蒸らす。
- 4 全体を混ぜ、白ごまをふる。



# 中華がゆ

*Gruau*

## 材料

- 米…½合
- 水…500 ml
- 塩…小さじ¼
- ごま油…小さじ 1
- 松の実…適量
- ザーサイ…適量
- Ⓐ クコの実…適量
- 香菜…適量
- 白髪ねぎ…適量

## 作り方

- 1 米は洗って、シリコンスチーマーに入れ、水と合わせて30分おく。
- 2 蓋をして 600 Wで5分加熱する。
- 3 塩を加え、全体を混ぜる。蓋をして 600 Wで5分加熱し、そのまま10分蒸らす。  
※吹きこぼれことがありますのでご注意ください。
- 4 ごま油をたらし、お好みでⒶを添える。



# ウインナーとブロッコリーのケーキ・サレ

*Gâteau salé aux saucisses et pousses de brocoli*

## 材料

ウインナー(縦に切り込みをいれる)…6本  
ブロッコリー(小房に分ける)… $\frac{1}{3}$ 個

卵…3個

砂糖…小さじ  $\frac{1}{2}$

塩…小さじ  $\frac{1}{3}$

オリーブオイル…75 ml

牛乳…150 ml

粉チーズ…90 g

こしょう…少々

〔薄力粉…150 g

〔ベーキングパウダー…小さじ  $1\frac{1}{2}$

## 下準備

●Ⓐは合わせてふるう

●オープンは180°Cに予熱しておく

## 作り方

- 1 ボウルに卵を入れて、泡だて器でほぐし、砂糖と塩を加えて混ぜる。
- 2 オリーブオイルを少しづつ加え、そのつど混ぜる。牛乳も同様に混ぜる。
- 3 粉チーズを加え、混ぜる。Ⓐとこしょうを加えて、ヘラで練らないように全体をなじませる。
- 4 シリコンスチーマーに3とウインナー、ブロッコリーを均等になるよう流し入れる。
- 5 180°Cのオープンで45～50分焼く。

# Pain



# コーンブレッド

*Pain de maïs*

## 材料

- 〔コーンミール…50g
- Ⓐ 薄力粉…100g
- 〔ベーキングパウダー…小さじ1(3g)
- バター…50g
- 砂糖…50g
- 卵…1個
- 牛乳…100ml
- ブラックペッパー…適量
- 〔サワークリーム…90g
- Ⓑ バジルペースト…大さじ1

## 下準備

- Ⓐは合わせてふるう
- バター、卵は室温に戻す
- 卵は溶いておく
- 牛乳は耐熱カップに入れ、  
600Wで20~30秒温める
- オープンは180°Cに予熱にしておく

## 作り方

- 1 ボウルにバターを入れ、泡立て器でクリーム状にし、砂糖を加えて、ふわっと白っぽくなるまで混ぜる。卵を加えて、なじむよう混ぜる。
- 2 Ⓐを2~3回に分けて加え、混ぜる。途中、ヘラにもちかえ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。牛乳、ブラックペッパーを加え、なじむよう混ぜる。
- 3 シリコンスチーマーに生地を流し入れ、5cmの高さから2~3回落として空気を抜く。表面にコーンミール(分量外)、ブラックペッパーをふる。
- 4 180°Cのオープンで25~30分焼く。  
Ⓑを混ぜ合わせたソースを添える。

Pain



# フォカッチャ

## Focaccia

### 材料

- 〔ドライイースト…小さじ  $\frac{1}{2}$  強
- Ⓐ ぬるま湯(40°C)…大きじ  $\frac{1}{2}$
- 〔グラニュー糖…小さじ  $1\frac{1}{4}$
- 〔強力粉… 125 g
- Ⓑ 薄力粉… 30 g
- 〔ぬるま湯(40°C)… 85 ml
- 〔塩…小さじ  $\frac{1}{2}$
- Ⓒ オリーブオイル…小さじ  $1\frac{1}{2}$
- 〔バジル(ドライ)…大きじ  $\frac{1}{2}$
- 大粒塩や岩塩など…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Ⓐを入れ、よく溶き、5分ほど室温において発酵させる。
- 2 Ⓐをフードプロセッサーに軽くかける。1とⒷを入れてさらに50秒かけ、混ぜ合わせる。
- 3 2を丸くまとめ、シリコンスチーマーに入れ、蓋をして200Wで40秒加熱する。そのまま20分置き、一次発酵させる。
- 4 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、シリコンスチーマーの底に1cm厚さにのばす。
- 5 蓋をして35°Cのオーブンで30分加熱し、二次発酵させる。
- 6 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、塩を散らす。220°Cに温めておいたオーブンで15分焼く。
- 7 お好みでバジルの葉をのせる

Pain



# フルーツスパイスジャム&フローズンヨーグルト

## *Confiture de fruits épices et yaourt glacé*

### 材料

フルーツスパイスジャム… 100 g  
ヨーグルト(無糖)… 200 g

### 作り方

- シリコンスチーマーにフルーツスパイスジャム、ヨーグルトを入れて、よく混ぜる。
- 冷凍庫で2～3時間冷やす。途中1～2回取り出し、全体を混ぜるとよい。

### フルーツスパイスジャム

#### 材料

パイナップルやイチゴなどの果物… 200 g  
砂糖… 100 g  
レモン汁… 大さじ1  
お好みのスパイス… 適量

#### 作り方

- 果物は1.5～2 cm角に切り、シリコンスチーマーに入れる。
- 1に砂糖、レモン汁、スパイスを加えて混ぜ、10分ほど置いて、全体をなじませる。
- 蓋をせずに、600 Wで4分加熱する。粗熱がとれたら混ぜる。

#### フルーツとスパイスのマリアージュ

- ◆ パイナップル+ナツメグ+カルダモン  
フローズンヨーグルトの他、カレーの隠し味に
- ◆ イチゴ+ブラックペッパー  
仕上げにバルサミコ酢を加えれば、大人好みのアイスクリームソースに
- ◆ 洋梨+バニラビーンズ+クローブ  
トーストやヨーグルトもワンランクアップ!  
香り高いフルーツソースに
- ◆ キウイ+ジンジャー+コリアンダー  
ソテーした肉や魚など、料理におすすめのソースに

# Dessert



# クイックレモンケーキ

*Cake au citron*

## 材料

レモン(3mm厚さの輪切り)…4枚

レモン果汁…小さじ1

バター…60g

砂糖…50g

卵…1個

〔薄力粉…50g

Ⓐ アーモンドパウダー…10g

〔ベーキングパウダー…小さじ $\frac{1}{2}$

ハチミツ…大きめの小さじ $\frac{1}{2}$

## 下準備

●Ⓐはあわせてふるう

●バター、卵は室温に戻す

●オーブンは180°Cに予熱しておく

## 作り方

1 シリコンスチーマーにバターを入れ、小さめの泡立て器でクリーム状にする。砂糖を加えて、ふわっと白っぽくなるまで混ぜる。卵を割り入れて、なじむよう混ぜる。

※バターが固い場合は600Wで10~20秒ずつ、様子を見ながら加熱するとよい。

2 Ⓢを2回に分けて加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。レモン果汁を加え、全体をさっと混ぜる。

3 シリコンスチーマーを5cmの高さから2~3回落とし、空気を抜く。レモンの輪切りをのせ、180°Cのオーブンで約25分焼く。粗熱がとれたら、表面にハチミツをぬる。

Dessert



# チョコレートチーズケーキ

## *Gâteau fromage chocolat*

### 材料

クリームチーズ… 200 g  
グラニュー糖… 50 g  
製菓用チョコレート… 140 g  
無塩バター… 20 g  
生クリーム… 200 g  
全卵… 2 個  
卵黄… 2 個  
コーンスターチ… 大さじ 1  
ホイップクリーム… 適宜  
ミントの葉… 適宜

### 下準備

●オーブンは 160°C に予熱しておく

### 作り方

- 1 クリームチーズは柔らかくしてから、泡立て器で混ぜ、滑らかなクリーム状にする。グラニュー糖を加えてさらに混ぜる。
- 2 チョコレートと無塩バターをボウルに入れて湯煎で溶かし、温めた生クリームと合わせる。
- 3 全卵と卵黄を合わせて溶きほぐし、一度こしてから、少しづつ 1 に合わせる。
- 4 3 に 2 を加えて混ぜてから、ふるったコーンスターチを入れて混ぜ、シリコンスチーマーに入れて、160°C のオーブンで約 50 分焼く。
- 5 ホイップクリームを添え、ミントの葉を飾る。

※冷蔵庫で 2 ~ 3 日冷やすとよりおいしくいただけます。

# Dessert



### ◎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  
に溶け込みます。

楕円形(オーバル)、長方形(レクタングラ  
ー)、丸形(ラウンド)の3つの形状にそれぞ  
れ3サイズ豊富なカラーをご用意しました。  
デザイン性を損なわずたたむことができ、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、たたんだ時  
のコンパクトさと、安定性を両立させていま  
す。たっぷりの調理でも安心です。

### ◎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  
していますので、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、安全基準をクリ  
アしております。また、日本国内におきまして  
は、食品衛生検査を受け、ホルムアルデヒド溶  
出検査に適合という証明を受けております。詳  
しくは、弊社ホームページをご覧ください。

### ◎豊富なレシピ

末永くお使いいただくために、バリエーショ  
ン豊富なレシピをご用意いたしました。

## 『シリコン』について

「シリコン」というと石油系の化学樹脂では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ので、  
人体に悪影響はありません。  
また、耐熱性、耐冷性、撥水性が高い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。

## 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。
- 火のそばにおかないでください。
- 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こぼれないようご注意ください。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になりますので、取り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全体を下から支えるよう持ってください。(持ち手だけ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ますので、蓋を開けるときに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、調理後残った水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、加熱ムラのでき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頂き、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。
- 大量の油を使っての調理は素材を傷めることができます。
- 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。
- 収納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、調理後本体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しください。

\*使用済みのレモンを使い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、電子レンジで加熱後1日程度おく。

いずれの場合も、その後よく水洗いして、風通しの良いところで乾燥させてください。

# 電子レンジの豆知識

## ◎仕組み

電子レンジは、電磁波の一つ『マイクロ波』を利用しています。

マイクロ波は、食品に含まれる水分に直接働きかけ、1秒間に24.5億回、水分子を振動させます。電子レンジ加熱は、この摩擦熱を利用したものなので、短時間で調理することが可能なのです。

## ◎調理の種類

電子レンジには、大きく分け、『茹でる、蒸す、煮る、温める』の調理方法があります。各調理方法のメリットは以下の通りです。

### ● ゆでる

野菜の水分だけで茹でることができる。  
ラップで密封すると、色鮮やかに仕上がる。

### ● 蒸す

しっとり、やわらかく仕上がる。

### ● 煮る

ワット数を変えることで、効率よく仕上がる。

### ● 再加熱

味、色、形を損なわず仕上がる。

また、上記に加え、加熱時間が短いため、栄養価を失うことが少なく、ほうれんそうやキヤベツなどはビタミンの残存率が従来の加熱に比べ、高いといわれております。

## ◎調理ワンポイント

### ● 焦げ目をつけたい！

タレに25分くらい浸して、加熱する。  
加熱中、刷毛でタレを塗るとなおよい。

### ● 卵料理を作りたい！

卵を溶いたり、黄味に竹串等で、数カ所穴を開けて調理する。(破裂防止の為)

### ● “皮のある食材”を調理したい！

イカやソーセージ等は皮に竹串等で、  
数カ所穴を開けて調理する。  
(破裂防止の為)

### ● 食材の順番が知りたい！

複数の食材を同時に調理する時は、加熱時間のばらつきも考慮し、切る大きさを揃える。また、水分の少ない食材、硬い食材は上方に入れる。

## 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 30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

## 加熱時間の目安

使用スチーマー：オーバルM

※100gあたり、600Wでの加熱時間です。

※洗って、水をくぐらせた状態です。

※電子レンジの機種、食材の大きさ等で加熱時間は異なる場合があります。

蒸し野菜	かぼちゃ	約2cm角	2分
	じやがいも	約2cm角	2分
	にんじん	約5mmの輪切り、水大さじ1	2分
	たまねぎ	厚さ5mm	2分
	なす	縦に4等分、あくをぬく	3分
	れんこん	厚さ8mmの半月切り、あくをぬく	3分
	ごぼう	厚さ3mmの斜め切り、あくをぬく、水大さじ1	2分30秒
	大根	厚さ5mmの半月切り	2分
	キャベツ	葉の部分	1分
	白菜		1分
	もやし		1分
	枝豆	さや付き	3分
	しめじ	小房に分ける	1分
	ブロッコリー	小房に分ける、水大さじ1	2分
	アスパラガス	水大さじ1	1分
水きり	豆腐	キッチンペーパーで包む	2分
あく抜き	こんにゃく	薄切り	1分
	白はんぺん	1枚	40秒

## 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／耐熱温度:220°C／耐冷温度:-20°C／生産国:中国

※印刷の関係上、実物と写真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。

## 関連製品ラインナップ

### JAPONAIS ジャポネ

サイズ 18.0 × 18.0 × 14.5cm 1500cc(満水容量) 1000cc(中蓋までの容量)



### Pasta de Steamer パスタ de スチーマー

サイズ 28.3 × 14.5 × 8.0cm 容量:1480cc



※印刷の関係上、実物と写真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。



シリコン製品に関するお問い合わせについて

この度は本製品をお求めいただきまして、誠に有難うございます。

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

【受付時間】月曜日～金曜日 9時～17時 \*祝祭日、年末年始を除く



メトレフランセ

〒453-0012 名古屋市中村区井深町4-62

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

[info@maitre-francais.com](mailto:info@maitre-francais.com)





MAITRE FRANCAIS  
LA QUALITE DU PROFESSIONNEL

ZA de Bel air-38110 Sainte Blandine-France.

本書の掲載レシピ、写真等の無断複製、転載を禁じます。