



セラブリッド[®] 調理なべ しみこみシェフ

セラミック加工

レシピBOOK

いつもの煮もの料理をワンランク上の仕上がりに



24cm / 3.9ℓ
(満水容量)

弱火でコトコト煮込まなくても
お鍋がおいしくしてくれる。



省エネ



時短



安心・安全



ラクラク
お手入れ

THE NEW VALUE FRONTIER



IH・オール熱源対応

この商品は下記の全てのクッキング
ヒーターに対応します



※電子レンジ・オープンではご使用になれません。

品質表示

本体	材質：アルミニウム合金 表面加工：内面 セラミック塗膜加工 外面 セラミック塗膜加工
本体取っ手 フタ	材質：フェノール樹脂 品名：強化ガラス製器具 強化の種類：全面物理強化 材質：強化ガラス
フタ取っ手 フタシールド用パッキン スチームバルブ 寸法 満水容量 表示者	材質：フェノール樹脂 材質：シリコーンゴム 材質：シリコーンゴム 24cm 3.9ℓ 京セラ株式会社 TEL.075-604-3462

【製造販売元】

京セラ株式会社
宝飾応用商品事業部

〒612-8501 京都市伏見区竹田鳥羽殿町6
TEL.075-604-3462
KYOCERA Corporation
<http://www.kyocera.co.jp/living/>
MADE IN KOREA

© 2017 KYOCERA Corporation

商品に関する相談・お問い合わせは、
京セラお客様相談室へ

TEL.0120-984-009(無料)

URL <http://www.kyocera.co.jp/>

「セラブリッド」、「CERABRID(ロゴマーク)」、
「CERABRID(ロゴ)」は、京セラ株式会社の登録商標です。

THE NEW VALUE FRONTIER



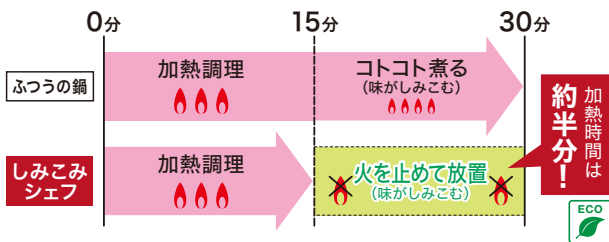
弱火でコトコト煮込まなくても お鍋がおいしくしてくれる。

「セラブリッド® 調理なべ
しみこみシェフ」とは？

フタから蒸気が出てきたら火を止めて放置。密着するフタで、味がしみこみやすい環境をキープします。火を止めている間に、食材に味がしみこむから、短い加熱時間でもおいしい料理ができていきます。しかも、煮くずれしにくい。とても便利なお鍋です。

ふつうの鍋 vs しみこみシェフ

（ラ・キャリエール クッキングスクールによる肉じゃが（4人分）調理の場合）



しみこみシェフのうれしいポイント

1 時短で省エネ調理

ガラスのフタがお鍋にぴったりくっついて密封状態に。コトコト煮込まなくても、味がしみこみやすい環境をキープします。加熱時間が短いから、省エネ調理。

2 おいしくプロのような仕上がりに

高圧力をかけたり、長時間煮込む必要がないから、食材の旨みをそのままに、煮くずれもしにくい。

3 お手入れカンタン

お鍋の調理面も外面もセラミック加工だから焦げつきにくく、汚れも落としやすい。

4 便利なガラスのフタ

ガラスのフタだから調理中も中が確認できて便利。スタンド付きだから置き場所にも困りません。しかも、水滴が端にたまって、台所が水びたしになりにくい。



ポイントは密着するガラスのフタ

味がしみこみやすい環境をキープするから、短い加熱時間でも、おいしい料理が作れるお鍋なのです！



しみこみシェフの 基本的な使い方

しみこみシェフは**カンタン★5Step★**でほとんどの料理がおいしくできあがります。

※食材の種類・分量によって異なります。
※水・材料・調味料等は鍋の2/3までの量を目安としてください。

★Step★

★加熱調理

しみこみシェフに材料と調味料を入れ沸騰させ、約10～15分加熱する。



★Step★

★フタをしてロックする

フタをして、フタ固定ロックをし、約30秒～1分待つ。



スチームバルブが震える

※スチームバルブから熱い蒸気が出ます。ご注意ください。

★Step★

★火をとめる

★Step★

★放置

約10～15分。

放置している間に味がグンとしみこみます！

★Step★

★フタを開ける



フタ固定ロックをはずす

コンロが空くから他の調理もできて便利！



スチームバルブを倒す



しっかり味のしみたおいしい煮物の完成



ブリ大根

和食の定番も、 放っておくだけで簡単調理



和食の定番・ブリ大根も、放っておくだけでプロのような仕上がりに。まずは下処理したブリと大根を一緒に鍋に入れ、調味料を合わせて**ひたひた**まで水を入れます。あくを取りつつ、ぐつぐつ火にかけること約10分。フタをして約1分たったら火から下ろしましょう。**15分ほど**してふたを開けたら、いい色に仕上がっています。

ブリに熱湯をかけて全体が霜降りのようにになれば、下処理はOK。その際、余計な汚れを落とし、血合いの部分は指で取りましょう。

プロ直伝
ここに注目！



かぼちやの煮物



味は染みて煮くずれなし、
だから仕上がりがきれい

きれいな煮物が簡単にできるしみこみシェフ。芯まで**旨みが染み込む**のに、必要な時間は10分ほど。鍋にかぼちやを入れ、調味料を加え、ひたひたまで水を入れたら火にかけて、あくを取りながら煮立たせます。沸騰したらフタをして、火を止め約10分。**煮くずれしない**ので、きれいに仕上がります。

プロ直伝
ここに注目!

最後に煮詰めると、さらにおいしくなります。ホクホクの食感を残しつつ、中はとっても味わい深く仕上がります。



ロールキャベツ



お鍋一面に敷き詰めて、
キャベツまでとろっと

スープの甘みをたっぷり含んだ絶品ロールキャベツ。煮崩れないように、できる限りお鍋一面にロールキャベツを**敷き詰めて煮る**のがポイントです。味の染み込んだキャベツは**とろっと**していてもやわらか。火を止めてから味を染み込ませるのは15分ほど。弱火で煮込まなくても味が染み込むので、調理もラクラクです。

プロ直伝
ここに注目!

スープの味はトマトベースにしてもよし、和風ダシにしてもよし。つくり方は一緒なので、いろんな味を試すのも楽しみです。





ふっくら 甘みたっぷりご飯

●材料【4人分】

米 …………… 2合
水 …………… 430ml (米の2割増し)

本品では1〜5合まで炊くことができます。

米1合の場合：水210ml
米3合の場合：水640ml
米4合の場合：水860ml
米5合の場合：水1080ml

加熱時間目安

1〜3合：約10分
4〜5合：約12分

●レシピ ※最初からフタをして、フタ固定ロックをしてください。

- 1 水で研いだ米をザルにあげ約30分置く。
- 2 鍋に①の米と水を入れ、フタをして、フタ固定ロックをし、中火強で加熱する。
スチームバルブが震え、蒸気が出てきたら、とろ火にして約10分炊く。
- 3 火力を中火に変え、約30秒加熱する。
- 4 スチームバルブが震え、蒸気が出てきたら火を止め約10分放置する。
- 5 フタ固定ロックをはずし、スチームバルブを倒し、フタをあける。
- 6 器に盛り完成。



約10分放置してフタを開けると、ところどころお米が盛りあがっています。これはふっくらおいしく炊けている証拠。しゃもじで上下をひっくり返すように大きく混ぜてから取り分けましょう。



色濃く煮詰めて、 おいしさアップ

●材料【4人分】

鶏モモ肉 …………… 1枚
ニンジン …………… 1本
ゴボウ …………… 1本
コンニャク …………… 1丁
レンコン …………… 100g
タケノコ …………… 100g
サラダ油 …………… 大さじ1

A

だし汁 …………… 400ml
酒 …………… 60ml
砂糖 …………… 大さじ6
みりん …………… 大さじ2
濃口醤油 …………… 60ml
淡口醤油 …………… 大さじ2

●レシピ

- 1 鶏モモ肉は余分な皮・脂・軟骨を取り除き、3cmの角切りにする。
- 2 ゴボウは土を洗い流し、乱切りにして、水につけてアク止める。
コンニャクは熱湯に通して、ゴボウと同じくらいの大きさにスプーンでちぎる。
- 3 レンコン・ニンジンに皮をむいて乱切りにし、レンコンは水につけてアク止める。
- 4 タケノコは熱湯に通して乱切りにする。
- 5 鍋にサラダ油を入れて火にかけて①〜④の食材を入れて炒め、Aを入れ15分ほど煮る。
- 6 ⑤が沸騰してきたらアクを取り、フタをして、フタ固定ロックをし、約1分加熱。
火を止め、約15分放置する。
- 7 スチームバルブを倒し、フタを開け、器に盛りつける。
※さらに火にかけてしっかり煮詰めると艶が出て、味がしかりします。



鶏肉の旨みを引き出すために、最初に少し炒めておきましょう。煮ている間にコクが出て、味に深みが出ます。



フタをとってさらに10分ほど煮詰めると、色が濃くなり照りもよく、さらに味が染み込みおいしくなります。





味がしっかり染み込み 個々の素材のうま味も楽しめる

●材料【4人分】

ジャガイモ（メークイン）……………2個
 三度豆……………30g
 牛スライス肉（長さ3cmに切る）…300g
 タマネギ（厚めのくし型切り）…1/2個
 ニンジン（皮をむき乱切り）…1/3本
 糸コンニャク（軽く茹で等分に切る）…100g
 サラダ油……………小さじ2

〈調味料〉
 だし汁……………760ml
 みりん……………大さじ2
 砂糖……………大さじ4
 薄口醤油……………40ml
 濃口醤油……………50ml

●レシピ

- 皮をむいたジャガイモをひと口大に切り、水につけてアク止めをして水気を切る。
- 三度豆は塩茹でにして、ヘタを取り除き、4cmの長さに切る。
- 熱した鍋にサラダ油をひき、牛スライス肉を中火で炒める。
牛スライス肉の色が変わってきたら、①のジャガイモ、タマネギ、ニンジン、糸コンニャク、②の三度豆を入れてさらに炒める。
- 調味料を入れ、フタをせずに中火で加熱し、沸騰したら、そのまま約15分煮る。
- ジャガイモに火が通ったら、フタをして、フタ固定ロックをし、約30秒～1分加熱する。
- スチームバルブが震え、蒸気が出できたら火を止め約15分放置する。
- フタ固定ロックをはずし、スチームバルブを倒し、フタをあける。
- 器に盛り完成。



糸コンニャクは
下茹でする

糸こんにゃくは熱湯で茹でることで臭みがなくなります。炒める前に軽く茹でておきましょう。



さらに
煮詰める

最後にフタを開けて5分ほど煮詰める
と艶よく仕上がります。



炒めも煮込みも しみこみシェフがあればOK

●材料【4人分】

豚肉（カレー用）……………300g
 タマネギ（大・薄切り）……………1個
 ニンジン（乱切り）……………1本
 ジャガイモ（中・乱切り）……………3個
 市販のカレールー……………100g
 水……………700ml
 塩・コショウ……………少々
 サラダ油……………大さじ1

●レシピ

- 熱した鍋にサラダ油をひき、塩・コショウした豚肉・野菜を中火で焼き色が付くまで炒める。
- ①に水を入れフタをせずに中火で加熱する。沸騰したら、そのまま約15分煮込む。
- ジャガイモに火が通ったら市販のカレールーを入れ、フタをして、フタ固定ロックをし、約30秒～1分加熱する。
- スチームバルブが震え、蒸気が出できたら火を止め約15分放置する。
- フタ固定ロックをはずし、スチームバルブを倒し、フタをあける。
- 皿に盛り完成。



旨みを
逃がさない

豚肉と野菜を炒めることで、素材の旨みを閉じ込めることができます。



さらに
煮込んでOK

しみこみシェフなら、ルーを入れてからしばらく煮こんでも、焦げつきにくいから安心。お好みで煮込みましょう。

鯛のあら炊き



お箸がすすむ、 お酒もすすむ甘辛味

●材料【4人分】

鯛のアラと切り身 ……1尾
ゴボウ ……1本
土シヨウガ ……30g
白葱 ……5cm

A

酒 ……200ml
みりん ……大さじ3
砂糖 ……大さじ6
濃口醤油 ……100ml

●レシピ

- 鯛のアラと切り身を霜降りする。
- ゴボウは5cmの長さに切り、4ツ割りにする。
- 土シヨウガは皮をむき細切りにする。
- 白葱は5cmの長さに切り、白髪葱にする。
- 鍋に①～③とAを入れて約30分ほど煮込み、アクを取る。
- フタをして、フタ固定ロックをし、そのまま約1分加熱。
火を止めて約20分放置する。
- スチームバルブを倒し、フタを開け、器に④を盛りつける。
※再度加熱して煮詰めると艶が出て味が絡みます。



鯛はざっと 下処理

鯛にはざっと熱湯をかけて霜降りし、
汚れを落としましょう。この時、うろこ
や血合いも取ってください。



煮汁を かけながら 煮つめる

最後に少し煮汁をかけながら煮詰め
ましょう。艶が出て味が絡みおいしく
なります。

ビーフシチュー



本格シチューを、 手軽に簡単に

●材料【4人分】

牛塊肉 ……400g
塩 ……少々
コシヨウ ……少々
薄力粉 ……適量
小玉葱 ……8個
ニンジン ……1本
プロッコリー ……1個
バター ……8g
サラダ油 ……大さじ1
ブイヨン ……500ml
赤ワイン ……70ml

A

デミグラスソース ……700ml
トマトピューレ ……大さじ1
ローリエ ……1枚
オレガノ ……ひとつまみ
ウスターソース ……大さじ1
塩 ……少々
コシヨウ ……少々

●レシピ

- 小玉葱はくし型切りにする。ニンジンは皮をむき、棒状に切り面取りをする。
- プロッコリーは小房に分ける。
- 牛塊肉に塩・コシヨウをして薄力粉をまぶしつける。
- 鍋を温めバターとサラダ油を少量入れて、③に両面焼き色をつけ、①を加えてさらに炒める。
- ④に赤ワインを加えてアルコール分を飛ばし、ブイヨンを加えて溶き伸ばし、
Aを加えて20分ほど煮て、②を加えて、フタをして、フタ固定ロックをし、加熱する。
火を止めて15分ほど放置する。
- ⑤に塩・コシヨウで味を調えて、ローリエは取り出す。
- スチームバルブを倒し、フタを開け、器に盛りつける。
※さらに火にかけて煮詰めるととろみがつきます。



炒めて なじませる

牛肉は炒めて肉汁を閉じ込めます。野
菜はさっと炒めて油をなじませましょ
う。コクを引き出し、甘みが増します。



入れたら 混ぜない

具材を入れてぐつぐつ煮立たせる間、
あくをとる以外は何もせずOK。
あまり混ぜると、具材が崩れる原因と
なります。

鶏手羽と大豆の煮もの



やわらか手羽の とろける旨み

●材料【4人分】

鶏手羽	8本
白葱	1本
土シヨウガ	10g
大豆（水煮）	1袋
サラダ油	少々

A

だし汁	400ml
酒	大さじ2
濃口醤油	大さじ4
砂糖	大さじ4
みりん	大さじ2

●レシピ

- 1 鶏手羽の表面を、鍋にサラダ油を少し入れて、しっかり焼く。
- 2 白葱は1cmの長さに切る。土シヨウガは皮をむき薄切りにする。
- 3 大豆、**1**、**2**、**A**を入れて約30分加熱した後でフタをして、フタ固定ロックをし、約1分加熱。火を止めて約15分放置する。
- 4 スチームバルブを倒し、フタを開け、器に盛りつける。
※さらに火にかけてしっかり煮詰めると艶が出て、味がしっかりします。



旨みを
閉じ込める

鶏肉を炒めることで、お肉の旨みを閉じ込めることができます。臭みが気になる方は、しょうがやネギなどを入れて煮込みましょう。



風味は
いろいろ

醤油や酒を使って甘辛く和風に仕上げるほかにも、味付けはいろいろ。好みに合わせて八角を入れれば、中華風に仕上がります。

豚の角煮



しみこみシェフで大幅時短、 お肉はとろとろ

●材料【4人分】

豚バラ肉（塊）	200g×4
水	適量

A

水	800ml
砂糖	120g
みりん	60ml
酒	180ml
濃口醤油	120ml

●レシピ

- 1 豚バラ肉の表面を、鍋にサラダ油を入れずにしっかり焼く。
- 2 **1**に水をひたひたまで入れて、約40分加熱した後でフタをして、フタ固定ロックをし、約1分加熱。火を止めて15分ほど放置する。
- 3 スチームバルブを倒しフタを開けて、中の湯を捨て**A**を加える。
もう一度火にかけ約30分加熱した後、フタをして、フタ固定ロックをし、約1分加熱。火を止めて15分ほど放置する。
- 4 スチームバルブを倒し、フタを開け、器に盛りつける。
※さらに火にかけてしっかり煮詰めると艶が出て、味がしっかりします。



しみこみ
シェフは
2度使用

しみこみシェフなら、豚肉をやわらかくする下茹でや煮込み時間も約半分ですみます。



じっくり
煮詰める

煮汁が半量になるくらいまでしっかり煮詰めると、照りが出ておいしくなります。最後にひと手間かけて、味を染み込ませましょう。