



木村とーる (きむら・とーる)

四万十川でのカヌートレックを通して、環境問題・永続可能なライフスタイルを提案する「四万十塾」塾長。四季を通して、カヌーに最小限の生活道具を積み込んで4泊5日のカヌートレックをメインにカヌーツアーを開催している。

●四万十塾 <http://www.40010.net>



牛島義之 (うしじま・よしゆき)

アウトドア雑誌の副編集長職を経て、フリーエディター&ライターとして独立。以降、アウトドアを中心に、グッズ、クルマ、旅行など、レジャー関連を中心に、さまざまなジャンルで執筆活動している。●今日も明日も「ゆる～い生活」

<http://ussie.at.webrly.info/>



eMEAL
Cooking Recipe



新富士バーナー株式会社

〒441-0314

愛知県豊川市御津町御幸浜1号地1-3

TEL0533-75-5000(代) FAX0533-75-5033

<http://www.shinfuji.co.jp/>

E-mail : info@shinfuji.co.jp



SOTOステンレスダッチオーブン
10インチST-910専用

eMEAL
エミール
Cooking Recipe

ダッチオーブンで
保温・保冷調理ができる



エミール
「eMEAL」が作るの
は
おいしい料理と
楽しい時間。



遊ぶ時間と料理のレパートリーを
増やしてくれる
新しい調理器具です

「eMEAL」は、ダッチオーブンで加熱した食材を余熱で調理する保温調理器です。火をほとんど使わずに調理できるので火の番は不要。料理ができあがるまでの時間は、家族や仲間と自由な時間を楽しめます。高温で加熱し続けないので食材が焦げたり、煮崩れる心配もありません。また使う燃料が少なく省エネになるのもうれしいポイントです。さらに保温力だけでなく保冷力も高いので、保冷剤や氷を使って冷たいデザートも作れます。遊ぶ時間と料理のレパートリーも増やしてくれる「eMEAL」。キャンプはもちろん、家庭でも活躍する新しい調理器具です。

エミール eMEALを使った 保温調理のポイント

- 保温中は、具材が煮汁から出ないようにすると柔らかく煮込まれます。できるだけ煮汁の中に浸かるように入れて保温してください。また、具材と煮汁はダッチオーブンの底から3分の1以上の量を目安に入れてください。保温しているあいだは水分があまり飛びません。味付けはお好みに合わせて調整してください。
- 塊肉は70～80℃の適温から保温すると柔らかくなり、ゆっくり温度が下がりがりながら味もよく染みます。調理温度はダッチオーブンのフタを開けて、付属の温度計で確認してください。
- eMEALは汁物の保温調理専用の調理器です。無水調理やオープン調理の場合は使用できません。水分がない状態で保温調理を行うと、eMEAL内側の溶けなど、変形の原因になります。

アイコンの見方



カレー・シチュー作りのポイント

カレーやシチューを作る場合、具材を煮込むときにルーを入れてしまうととろみが消えてしまうので、保温調理で具材を煮込んでからルーを入れて溶かします。

- 1 カレー・シチューに入れる肉と野菜をダッチオーブンで炒め、水を加え沸騰させる。沸騰したら弱火で5分加熱。
- 2 ダッチオーブンを火から下し、eMEALに入れて30分保温する。
- 3 保温調理が終わったらダッチオーブンを取り出して再加熱。沸騰したら火を止め、ルーを割り入れてよく溶かしたら完成。とろみが足りない場合は、とろみが出るまで加熱する。



炊飯のポイント

しっかりとお湯が沸騰したら1分間加熱して火から下し、30分の保温調理で炊飯ができます。お好みで水の量や加熱時間を調整してください(必ずオープンベースを使用してください)。また、加熱時はとても焦げやすくなります。焦がしてしまったときは火から下ろして3分置いてからeMEALへ入れてください。

- 1 ダッチオーブンに入れた米を洗い、約30分水に浸ける(米:水=1:1)。
- 2 ダッチオーブンを火にかけ、しっかりとお湯が沸騰したら弱火で1分加熱する。
- 3 ダッチオーブンを火から下し、内側底面に鍋敷きを敷いたeMEALに入れて30分保温する。
- 4 炊き上がったら、下と上を入れ替えるようにごはんを軽く混ぜ、フタをして5分蒸らす。





ローストビーフ



材料 4人分

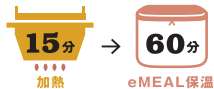
牛肉…500g
タマネギ…1/2個
ニンニク…3片
セロリ…4cmほど
赤ワイン…1カップ
しょう油…大さじ2
バルサミコ酢…大さじ3
塩…適量
コショウ…適量
オリーブオイル…適量
ワサビ…適宜
マスタードソース…適宜

作り方

- ① 牛肉に塩、コショウをしてビニール袋に入れて脱気し、一晩ほど冷蔵庫で寝かせる。
- ② オリーブオイルをひいたフライパンで①の牛肉の表面に焼き色をつける。
- ③ タマネギ、ニンニク、セロリをおろし金ですりおろす。
- ④ ③を赤ワインとしょう油で煮詰める。お好みで、仕上げにバルサミコ酢を入れる。
- ⑤ 焼き色のついた牛肉と④のソースを二重にしたビニール袋に入れて脱気する。
- ⑥ ダッチオーブンで湯をたっぷり沸かし、75℃になったら(付属の温度計で計測)⑤をビニール袋のまま入れる。ダッチオーブンをeMEALに入れ、60分以上保温すれば完成。
- ⑦ ビニール袋に残ったソースをフライパンで煮詰めてグレイビーソースを作る。ワサビやマスタードソースでいただくのもおすすめ。



ポトフ



材料 4人分

豚肩ロース…800g
ニンジン…1本
タマネギ(小)…2個
セロリ…1本
ブチトマト…10個
キャベツ…1/2個
ジャガイモ…2個
塩…適量
コショウ…適量
オリーブオイル…適量
固形コンソメ…6個
水…1800cc
マスタード…適宜
ホットソース…適宜

作り方

- ① 豚肉に塩、コショウをしてビニール袋に入れ脱気し、一晩冷蔵庫で寝かせる。
- ② オリーブオイルをひいたフライパンで
①の豚肉の表面に焼き色をつける。
- ③ ダッチオーブンに水と固形コンソメを入れる。すべての野菜を入れ、沸騰させないよう弱火で15分煮る。キャベツは芯を残してくし切りにすると崩れない。
- ④ ダッチオーブンを火から下し、②の豚肉を入れてeMEALで60分以上保温する。
- ⑤ 豚肉を取り出して食べやすい大きさにカットすれば完成。お好みでマスタードやホットソースでいただく。





クラムチャウダー



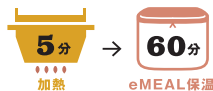
材料 4人分

むきアサリ…100g
 ベーコン…100g
 ニンジン…1/2本
 タマネギ(大)…1/2個
 ジャガイモ…1個
 小麦粉…大さじ2
 バター…20g
 固形コンソメ…1個
 水…300cc
 牛乳…500cc
 塩…適量
 コショウ…適量
 クラッカー…適量

作り方

- ① ベーコンと野菜を1cm角の角切りにする。
- ② ダッチオーブンにバターを溶かし、ベーコン、野菜を入れてタマネギが透き通るまで炒める。
- ③ 小麦粉を入れ、全体になじむように混ぜ合わせる。
- ④ 水、固形コンソメ、むきアサリを加え、沸騰したら弱火で2分加熱。
- ⑤ 牛乳を加えて、塩、コショウで味を調える。ひと煮たちさせたらダッチオーブンを火から下し、eMEALで30分以上保温する。
- ⑥ 器に盛り、砕いたクラッカーを載せれば完成。

手羽元の オレンジ煮



材料 4人分

手羽元…20本
 ゆで卵…4個
 100%オレンジジュース…600cc
 しょう油…600cc
 三温糖…3カップ

作り方

- ① ダッチオーブンにオレンジジュース、しょう油、三温糖を入れて加熱する。
- ② 沸騰したら手羽元を入れ、弱火で5分加熱する。
- ③ ダッチオーブンを火から下し、ゆで卵を入れてeMEALで60分以上保温すれば完成。





冷やしおでん



材料 4人分

トマト…2個
 オクラ…8本
 ゆで卵…4個
 ダイコン…8cm
 ちくわ…2本
 昆布…4個
 つみれ…4個
 その他おでん種…適量
 白だし…1800cc
 しょう油…適宜
 ショウガ…適宜

作り方

- ① 白だしをダッチオーブンに入れて沸かす。
- ② トマトとオクラ以外のおでん種を入れる。ダイコンは厚さ2cmに切り、揚げ物は油抜きをしてから入れる。
- ③ 弱火で5分加熱したら火をとめ、あらかじめ湯むきしておいたトマト、オクラを入れ、eMEALで30分以上保温する。
- ④ eMEALからダッチオーブンを取り出し、粗熱をとる(約1時間)。
- ⑤ ダッチオーブンをeMEALに入れ、フタの上、本体のまわりに保冷剤を置き、2時間以上保冷する。
- ⑥ おでんが冷えたらお皿にとりわけ、お好みでショウガしょう油をつけていただく。

クレームブリュレ



材料 φ7.5cm
 ココット6個分

作り方

牛乳…100cc
 生クリーム…200cc
 グラニュー糖…35g
 卵黄…3個分
 バニラエッセンス…10滴

- ① ボウルに卵黄、グラニュー糖を入れ、泡立て器でよく混ぜる。
- ② 鍋に牛乳、生クリーム、バニラエッセンスを入れて加熱し、沸騰寸前で火を止める。
- ③ ①に②を少しずつ混ぜながら加えていく。
- ④ ③をココットに入れたらアルミホイルでフタをし、底網を敷いて水500ccを張ったダッチオーブンに入れる。フタをして中火で5分加熱したらeMEALに移し、15分保温する。
- ⑤ ダッチオーブンからココットを取り出して粗熱をとる。ダッチオーブンは、流水で十分に冷やしてからeMEALに入れ、保冷剤を載せて冷やしておく(約30分)。
- ⑥ ダッチオーブンを十分に冷えたら、粗熱のとれたブリュレを入れて1時間以上冷やす。
- ⑦ ブリュレが冷えたら、表面にグラニュー糖を振りかけ、トーチで軽く焦がせば完成。





フルーツポンチ



材料 10人分

ミカン(缶詰)…1缶
パイナップル(缶詰)…1缶
サクランボ(缶詰)…1缶
ミックスフルーツ(缶詰)…1缶
リング…1個
バナナ…3本
キウイ…3個
レモン…1個
サイダー…適量

作り方

- ① eMEALにダッチオープンを入れ、保冷材で30分ほど冷やしておく。
- ② あらかじめ冷やしておいた缶詰やフルーツを食べやすい大きさにカットし、ダッチオープンに入れてサイダーを注ぐ。缶詰のシロップも一緒に入れる。
- ③ スライスレモンを載せれば完成。

使用上の注意

- ・eMEALはSOTOステンレスダッチオープン 10インチ(ST-910)専用品です。
- ・加熱調理したダッチオープンを出し入れする際は、やけどに十分気をつけてください。保温後もダッチオープンは高温のままですので、必ず軍手や革手袋などをお使いください。
- ・eMEALでは、無水調理、オープン調理はできません。水分がない状態での加熱調理後にeMEALへダッチオープンを入れると、溶けや変形の原因になります。
- ・食材などがカバーや発泡保温材に付着した場合は、濡らして固く絞ったふきんで汚れを拭き取ってください。薬剤などは変形・変色の原因となりますので使用しないでください。
- ・洗濯は縮む可能性がございますのでお避けください。
- ・においの強いものを長時間保温した場合、においが残る場合があります。
- ・eMEALの上に腰掛けたり、重い物を載せたりしないでください。破損の原因となります。
- ・保温、保冷以外の用途には使用しないでください。

保温上の注意

保温調理中は付属の温度計で食材の温度を時折確認し、40℃以下に下がった場合はeMEALから取り出して再度加熱してください。食材の温度が30℃前後のまま数時間置くと、食材が腐敗しやすくなりますのでご注意ください。