レシピブック

◆本書のレシピは本機使用における簡易的なレシピを記載いたしております。
本書のレシピで出来上がりを保証するものでありません。
◆レシピにおける温度・タイマー設定は季節及び環境温度で異なることがあります。
使用環境・材料などの量でお好みに応じて調整してください。

もくじ

サラダチキン …… 1
鶏ハム …… 2
鶏レバーのコンフィ …… 3
にんじんのまるごと煮 …… 4

ローストビーフ …… 5
牛すじ肉の甘辛煮 …… 6

豚の角煮 …… 7
豚ロース肉のチャーシュー …… 8

サーモン蒸し煮 …… 9
鮭の蒸し煮 …… 10

天然酵母 …… 11
塩レモン …… 12
温泉たまご …… 13

サラダチキンの作り方

サラダチキン

材　　料

- ■鶏むね肉（300g）：1 枚
- ■塩（24g）：約小さじ 1/3
  （鶏むね肉の重量の 0.8%）
- ■長ねぎ（青い部分）：10cm 程度
- ■オリーブオイル：小さじ 1

低温調理器の設定

- ●設定温度：約 61℃
- ●タイマー：約 1 時間

作　り　方

1. 鶏むね肉を常温に戻し、皮、筋、脂を取り除く。 厚い部分に切り込みを入れて、厚さを均一にし（約 2cm）塩を全体に振る。
2. ジッパー付き保存袋に鶏むね肉と長ねぎを入れ、真空 (状態）にする。
3. 鍋に低温調理器をセットし、水を入れ、温度と時間を設定する。
4. 鶏むね肉を保存袋ごと鍋に入れる。水が足りないようなら足し、袋がしっかりお湯に浸かっている状態にする。
5. スタート／一時停止スイッチを押して、調理（加熱と水の循環）を開始する。
6. 加熱が終了したら、鍋から袋を取り出す。
7. フライパンを強火で熱し、オリーブオイル小さじ 1 杯をひいて、低温調理を終えた鶏むね肉を皮目からこんがり焼き色をつける。両面を短時間でこんがり焼くことで、皮目に香ばしい香りが付きます。
8. 取り出して、5 分ほど休ませた鶏肉を包丁で削ぎ切りにする。お好みにより調味料を加え、付け合せを添える。

●ポイント：※オリーブ油大さじ 1、またはごま油大さじ 1 を鶏肉と一緒に袋に入れて加熱すると、コク深い味わいになります。

※冷蔵庫で一晩（8 時間ぐらい）寝かせて味を染み込ませると、よりおいしくなります。

※ジッパー付保存袋は耐熱温度 100℃以上のものを使用してください。

鶏ハムの作り方

鶏ハム

材　　料

■鶏むね肉（250 ～ 300g）：1 枚
■塩麹（25 ～ 30g）：鶏むね肉の重量の10%

低温調理器の設定

●設定温度：61℃～ 65℃
●タイマー：約 3 時間

作　り　方

1. ジッパー付き保存袋に鶏むね肉と塩麹を入れ、真空 (状態）にする。
2. 鍋に低温調理器をセットし水を入れ、温度と時間を設定する。
3. 鶏むね肉を保存袋ごと鍋に入れる。水が足りないようなら足し、袋がしっかりお湯に浸かっている状態にする。
4. スタート／一時停止スイッチを押して、調理（加熱と水の循環）を開始する。
5. 加熱が終了したら、鍋から袋を取り出し盛り付ける。

●ポイント：※肉から出たスープもおいしいので、捨てずに活用するのがおすすめです。
※冷蔵庫で一晩（8 時間ぐらい）寝かせて味を染み込ませると、よりおいしくなります。
※ジッパー付保存袋は耐熱温度 100℃以上のものを使用してください。

鶏レバーのコンフィの作り方

鶏レバー

材　　料

- ■鶏レバー：　250ｇ
- ■しょうがスライス：１片(10ｇ)
- ■調味料：　みりん：大さじ４
  醤油：大さじ３
  砂糖：小さじ１

低温調理器の設定

- ●設定温度：約 70℃
- ●タイマー：約３時間

作　り　方

1. 鶏レバーは食べやすい大きさに切って、水の中で振り洗いして血を抜き、水分を拭き取る。ハツが入っている場合は、周りについている白い脂肪と血のかたまりをていねいに取り除く。
2. ジッパー付き保存袋に鶏レバーと調味料（調味料は事前に鍋に入れて２分ほど煮立てる）を入れ、真空(状態）にする。
3. 鍋に低温調理器をセットし水を入れ、温度と時間を設定する。
4. 鶏レバーを保存袋ごと鍋に入れる。水が足りないようなら足し、袋がしっかりお湯に浸かっている状態にする。
5. スタート／一時停止スイッチを押して、調理（加熱と水の循環）を開始する。
6. 加熱が終了したら、鍋から袋を取り出し盛り付ける。

●ポイント：※レバーは新鮮なものをお使いください。調理が完了してもレバーはやや生っぽい赤身がかった色です。
※冷蔵庫で一晩（8時間ぐらい）寝かせて味を染み込ませると、よりおいしくなります。
※ジッパー付保存袋は耐熱温度 100℃以上のものを使用してください。

にんじんのまるごと煮の作り方

にんじんのまるごと煮

材　　料

■にんじん：300ｇ
■調味料：
　こしょう：3ｇ（にんじんの１％）
　塩：15ｇ/はちみつ：小さじ１
　バター：20ｇ/オリーブ油：大さじ１

低温調理器の設定

●設定温度：約85℃
●タイマー：約35分

作　り　方

1. にんじんをきれいに洗って､ジッパー付き保存袋に入れ､調味料を加え真空（状態）にする。
2. 鍋に低温調理器をセットし水を入れ、温度と時間を設定する。
3. にんじんを保存袋ごと鍋に入れる。水が足りないようなら足し、袋がしっかりお湯に浸かっている状態にする。
4. スタート／一時停止スイッチを押して、調理（加熱と水の循環）を開始する。
5. 加熱が終了したら、鍋から袋を取り出し盛り付ける。

●ポイント：※にんじんは新鮮なものをお使いください。
※冷蔵庫で一晩（８時間ぐらい）寝かせて味を染み込ませると、よりおいしくなります。
※ジッパー付保存袋は耐熱温度100℃以上のものを使用してください。

ローストビーフの作り方

ローストビーフ

材　　料

■牛もも肉（厚さ５～６cm）：500ｇ
■ローリエ：１枚
■玉ねぎ：400ｇ
■にんにく：１かけ半
■調味料：
醤油：大さじ２ / はちみつ：小さじ３
赤ワイン：大さじ１ / オリーブ油：大さじ１

低温調理器の設定

●設定温度：約56℃
●タイマー：約１時間

作　り　方

1. 牛もも肉に塩少々を擦り込みタコ糸で縛る。
2. 玉ねぎ、ニンニク、調味料を合わせブレンダー(すりおろしても良い)にかける。
3. ジッパー付き保存袋に、牛もも肉と調味液とローリエを入れ真空(状態)にする。
4. 鍋に低温調理器をセットし水を入れ、温度と時間を設定する。
5. 牛もも肉を保存袋ごと鍋に入れる。水が足りないようなら足し、袋がしっかりお湯に浸かっている状態にする。
6. スタート／一時停止スイッチを押して、調理（加熱と水の循環）を開始する。
7. 加熱が終了したら、鍋から袋を取り出す。
8. フライパンにオリーブ油を入れて熱し、肉の全面に焼き色をつける。
9. お好みにより調味料を加え、付け合せを添える。

●ポイント：※つけ汁を煮詰めればソースに。野菜に添えて食べてもおいしいです。
※冷蔵庫で一晩（８時間ぐらい）寝かせて味を染み込ませると、よりおいしくなります。
※ジッパー付保存袋は耐熱温度100℃以上のものを使用してください。

牛すじ肉の甘辛煮の作り方

牛すじ肉の甘辛煮

材　料

■牛すじ肉：　250 g
■玉ねぎ：　800 g
■しょうがスライス：　1 片 (10 g)
■調味料：　醤油：大さじ 2
　砂糖：大さじ 2

低温調理器の設定

●設定温度：約 78℃
●タイマー：約 9 時間

作　り　方

1. 牛すじ肉は食べやすい大きさにキッチンばさみで切り、ボウルに入れて熱湯をかけて洗う。
2. 玉ねぎは薄切り、しょうがは千切りにする。
3. ジッパー付き保存袋に牛すじ肉､玉ねぎとしょうがを入れ真空 (状態) にする。
4. 鍋に低温調理器をセットし水を入れ、温度と時間を設定する。
5. 牛すじ肉を保存袋ごと鍋に入れる。水が足りないようなら足し、袋がしっかりお湯に浸かっている状態にする。
6. スタート／一時停止スイッチを押して、調理（加熱と水の循環）を開始する。
7. 加熱が終了したら、鍋から袋を取り出す。

●ポイント：※牛すじ肉の筋に対して直角に切ると、食べやすく、柔らかく仕上がります。
※冷蔵庫で一晩（8 時間ぐらい）寝かせて味を染み込ませると、よりおいしくなります。
※ジッパー付保存袋は耐熱温度 100℃以上のものを使用してください。

豚の角煮の作り方

豚の角煮

材　　料

- ■豚ばら肉（かたまり）：250 g
- ■しょうがスライス：1 片 (10 g)
- ■長ねぎ（青い部分）：10cm 程度
- ■調味料：　醤油：小さじ 3
  　砂糖：小さじ 3
  　酒　：小さじ 3

低温調理器の設定

- ●設定温度：約 78℃
- ●タイマー：約 9 時間

作　り　方

1. 豚ばら肉は 5 cm 角に、しょうがは薄切りにする。
2. 豚ばら肉全体をフライパンで焼き色つけ、冷ます。
3. ジッパー付き保存袋に豚ばら肉と長ねぎを入れ真空 (状態）にする。
4. 鍋に低温調理器をセットし水を入れ、温度と時間を設定する。
5. 豚ばら肉を保存袋ごと鍋に入れる。水が足りないようなら足し、袋がしっかりお湯に浸かっている状態にする。
6. スタート／一時停止スイッチを押して、調理（加熱と水の循環）を開始する。
7. 加熱が終了したら、鍋から袋を取り出し盛り付ける。

●ポイント：※豚肉は事前にしっかり焼き色をつけることで、仕上がった際の臭みがなくなります。
※冷蔵庫で一晩（8 時間ぐらい）寝かせて味を染み込ませると、よりおいしくなります。
※ジッパー付保存袋は耐熱温度 100℃以上のものを使用してください。

豚ロース肉のチャーシューの作り方

豚ロース肉のチャーシュー

材　　料

- 豚ロース肉（厚さ 4 ～ 5 cm）: 400 g
- しょうがスライス : 1 片 (10 g)
- 長ねぎ（青い部分）: 10cm 程度
- 調味料 : 醤油 : 小さじ 3 / 砂糖 : 小さじ 3
  酒 : 小さじ 3 / みりん : 小さじ 3
  サラダ油 : 小さじ 2
  チャーシューダレ : 適宜 (煮汁を利用)

低温調理器の設定

- 設定温度 : 約 64℃
- タイマー : 約 7 時間

作　り　方

1. しょうがと調味料を鍋に入れ、沸騰させてアルコール分を飛ばし、火を止めて冷ます。
2. 常温に戻した豚ロース肉と長ねぎをジッパー付き保存袋に入れ真空 (状態) にする。
3. 鍋に低温調理器をセットし水を入れ、温度と時間を設定する。
4. 豚ロース肉を保存袋ごと鍋に入れる。水が足りないようなら足し、袋がしっかりお湯に浸かっている状態にする。
5. スタート／一時停止スイッチを押して、調理（加熱と水の循環）を開始する。
6. 加熱が終了したら、鍋から袋を取り出し、煮汁に肉を漬けたまま冷ます。
7. 煮汁と肉を分ける。煮汁は裏ごしし、鍋で約半量になるまで煮詰めてチャーシューダレにする。
8. フライパンにサラダ油を入れて熱し、肉の全面に焼き色をつける。
9. 肉を切り分けて盛り付け、チャーシューダレをかける。

●ポイント : ※冷蔵庫で一晩（8時間ぐらい）寝かせて味を染み込ませると、よりおいしくなります。

※ジッパー付保存袋は耐熱温度 100℃以上のものを使用してください。

サーモン蒸し煮の作り方

サーモン蒸し煮

材　　料

■サーモン（切り身）：300 g
■調味料：オリーブ油：小さじ 1
塩：2.4 g（サーモンの 0.8 %）
こしょう：3 g（サーモンの 1 %）

低温調理器の設定

●設定温度：約 55℃
●タイマー：約 40 分

作　り　方

1. サーモンに塩少々を擦り込む。
2. ジッパー付き保存袋にサーモンとオリーブ油を入れ真空 (状態）にする。
3. 鍋に低温調理器をセットし水を入れ、温度と時間を設定する。
4. サーモンを保存袋ごと鍋に入れる。水が足りないようなら足し、袋がしっかりお湯に浸かっている状態にする。
5. スタート／一時停止スイッチを押して、調理（加熱と水の循環）を開始する。
6. 加熱が終了したら、鍋から袋を取り出し、こしょうをつけて盛り付ける。

●ポイント：※ジッパー付保存袋は耐熱温度 100℃以上のものを使用してください。

鮭の蒸し煮の作り方

鮭の蒸し煮

材　　料

■塩鮭（切り身）：2 切 (1 切 約 80g)
■調味料： オリーブ油：小さじ 1

低温調理器の設定

●設定温度：約 64℃
●タイマー：約 1 時間

作　り　方

1. ジッパー付き保存袋に塩鮭を入れ真空 (状態）にする。
2. 鍋に低温調理器をセットし水を入れ、温度と時間を設定する。
3. スタート／一時停止スイッチを押して、調理（加熱と水の循環）を開始する。
4. 塩鮭を保存袋ごと鍋に入れる。水が足りないようなら足し、袋がしっかりお湯に浸かっている状態にする。
5. 加熱が終了したら、鍋から袋を取り出し盛り付ける。

●ポイント：※ジッパー付保存袋は耐熱温度 100℃以上のものを使用してください。

天然酵母の作り方

天然酵母

材料（レーズンの天然酵母）

- レーズン（オイルコーティングされていないもの）：200 g
- 水：300 ml

低温調理器の設定

- 設定温度：25℃～ 27℃
- タイマー：約 99 時間

作り方

1. レーズンを水で洗い、表面の汚れを落とす。
2. ジッパー付き保存袋にレーズン、水を入れる。
3. 鍋に低温調理器をセットし水を入れ、温度と時間を設定する。
4. レーズンを保存袋ごと鍋に入れる。水が足りないようなら足し、袋がしっかりお湯に浸かっている状態にする。
5. スタート／一時停止スイッチを押して、調理（加熱と水の循環）を開始する。
6. 1 日 1 回保存袋を振り、ジッパーを開けて空気に触れさせる。
7. レーズンが上に浮き上がり、泡が盛んに出てきたら出来上がり。

●ポイント：※ジッパー付保存袋は耐熱温度 100℃以上のものを使用してください。

塩レモンの作り方

塩レモン

材　　料

- レモン：2 個
- 塩：レモンの 20%

低温調理器の設定

- 設定温度：約 60℃
- タイマー：約 24 時間

作　り　方

1. レモン表面の汚れを落とし、塩（分量外）ですり洗いする。
2. レモンの端を切り落として、厚さ 5mm 程度にスライスする。
3. ジッパー付き保存袋にレモンと塩を交互に入れ真空 (状態）にする。
4. 鍋に低温調理器をセットし水を入れ、温度と時間を設定する。
5. 塩レモンを保存袋ごと鍋に入れる。水が足りないようなら足し、袋がしっかりお湯に浸かっている状態にする。
6. スタート／一時停止スイッチを押して、調理（加熱と水の循環）を開始する。
7. 加熱が終了したら、鍋から袋を取り出し、冷蔵庫で保管する。

●ポイント：※ジッパー付保存袋は耐熱温度 100℃以上のものを使用してください。

温泉たまごの作り方

温泉たまご

材　　料

■たまご（M サイズ）：4 個

低温調理器の設定

● 設定温度：約 65℃
● タイマー：約 30 分

作 り 方

1. たまごをジッパー付き保存袋に入れ真空 (状態) にする。
2. 鍋に低温調理器をセットし水を入れ、温度と時間を設定する。
3. たまごを保存袋ごと鍋に入れる。水が足りないようなら足し、袋がしっかりお湯に浸かっている状態にする。
4. スタート／一時停止スイッチを押して、調理（加熱と水の循環）を開始する。
5. 加熱が終了したら、鍋から袋を取り出し、冷蔵庫で保管する。

●ポイント：※設定温度を 70℃にすると、卵黄が凝固するため、必ず温度を確認してください。
※ジッパー付保存袋は耐熱温度 100℃以上のものを使用してください。

合同会社ハイスマイルソリューション　http://www.hismile.co.jp/

〒103-0004　東京都 中央区 東日本橋二丁目28番4号 日本橋CETビル2階

HS190104-0