

<イカロス出版より新刊のお知らせ>



ホットプレート・マニア歴 20 年の人気の家庭料理家かめ代さん  
アメブロ公式ブログで大評判  
あっと驚く凄腕レシピを惜しげもなく披露！

「焼く」「蒸す」「煮る」「炒める」「炊く」

ホットプレートを使いこなしてもっと美味しく楽しく！

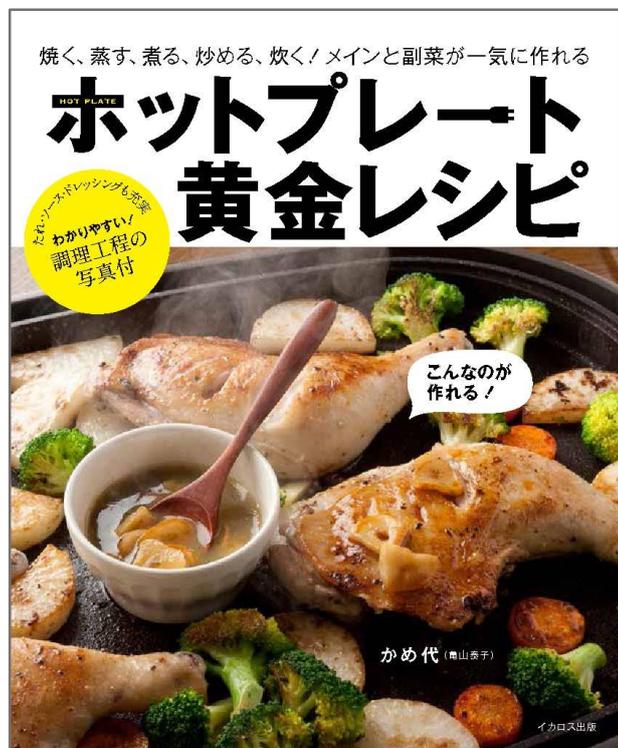
## 『ホットプレート黄金レシピ』

人気料理家かめ代さんこと亀山泰子さん宅では、**ホットプレートは特大のフライパンがわり**。主菜も副菜も一緒に調理。食卓に持っていけば、**いつまでも温かい魔法の大皿**。湯気の上がる熱々の料理を囲むのは、なによりの贅沢と、もう 20 年以上もふだんの食卓やおもてなしにと、キッチンでフル稼働しています。

本書では、そんなかめ代さん宅の黄金レシピを惜しげもなく披露。**ホットプレート 48 レシピ**に加え、食卓を囲む各人の好みで味つけできるよう「たれ」や「ソース」、「ドレッシング」「香り塩」など、ごくごく普通の食材でとびきりのごちそうに仕上げる技を紹介。

また、おもてなしや特別な日には、ホットプレート料理にぴったりな**サイドメニュー 24 レシピ**を添えれば、華やかなパーティ・テーブルが完成。

この本があれば、「ホットプレート使いこなし技」をマスターするのは簡単。週末の家族の食卓はお父さんと子どもにおまかせ！ が実現です。ぜひ楽しい食卓を演出してみてください。



かめ代（亀山泰子）著  
濱田陽守/亀山泰子撮影  
定価 1296 円  
AB 判 96 ページ  
イカロス出版  
販売部 TEL 03-3267-2766 sales@ikaros.co.jp

2014 年 12 月 8 日  
発売！ お求めは  
お近くの書店またはネ  
ット書店、弊社販売部  
まで

<著者について>

ホットプレートをこよなく愛する料理家。長年高校生に家庭科を教  
えていた経験から、作りやすく丁寧なレシピ作りに定評があり、雑  
誌や企業へのレシピ提供などでも活動中。著書に『季節の献立 88 レ  
シピ』『お弁当は野菜のおかず作りから』（イカロス出版）がある。

○アメブロ公式ブロガー○

「かめ代のおうち de ごはん」 <http://ameblo.jp/kameyo2/>

<本についてのお問い合わせ・著者への取材・読者プレゼント等のお問い合わせは下記までお気軽にどうぞ>

イカロス出版第 1 出版局第 6 編集グループ

総谷（かせや）久美 TEL 03-3267-2719 kaseya@ikaros.co.jp

# 焼く、蒸す、煮る、炒める、炊く！ メインと副菜が一気に作れる ホットプレート黄金レシピ

<もくじ>

使いこなせばもっと美味しい!もっと楽しい! ホットプレート達人になる

まずは基本の「焼く」「蒸す」「温める」をマスター ホットプレート黄金レシピTop5  
定番! 焼きハンバーグ

バーベキューソース/レモンペッパーソース/サルサソース

豚と青じその重ね蒸ししゃぶ

魚介の豆乳みそフォンデュ/アツアツ本格チーズフォンデュ

インパクト大! BIGお好み焼き

魚介の和風アクアパッツァ風/これぞイタリアの味 定番!アクアパッツァ



撮影・濱田陽守

|コラム| 覚えておくと便利 ホットプレート調理のための食材の下ごしらえ

**焼く** (中温) → **蒸す** (低温)

**魚介の和風アクアパッツァ風**

アクアパッツァを和風の風味で楽しむ。お好みでまろび醤油ソースをかけるも美味。魚介を楽しんだ後は、うどんやごはんを入れてもうまくた〜あきのスープを最後まで味わって!

すぐにできる  
簡単ごちそう!  
黄金レシピ  
Top5

**材料** (4〜5人分)  
 魚介類(刺身用) 300g  
 中辛味噌 100g  
 醤油 50g  
 だし(昆布・鰹節) 100g  
 しょうが 10g  
 にんにく(薄切) 10g  
 粒みそ 大さじ1  
 オリーブ油 大さじ2  
 A 醤油 大さじ2  
 B だし 大さじ2  
 C 味噌 大さじ1  
 D しょうが 大さじ1  
 E オリーブ油 大さじ2  
 塩こしょう 少々  
 ※お好みで(醤油) 1茶匙

**作り方**  
 1. 魚介類を一口大に切る。味噌、醤油、だし、しょうが、にんにく、粒みそ、オリーブ油を混ぜ合わせる。  
 2. ホットプレートに魚介類とソースをのせて焼く。  
 3. 焼き途中、A、B、C、D、Eを加えて味を調える。  
 4. 焼き終わりに塩こしょうを加えて味を調える。  
 5. お好みで(醤油)を加えて味を調える。

**ポイント**  
 ・白身魚と赤身魚はとろろを軽くすり、焼き途中にしっかりと焼くように焼く。

**焼く** (中温)

**定番! アクアパッツァ**

メインの食材は魚介、アクアパッツァは和風風味。アクアパッツァを和風の風味で楽しむ。お好みでまろび醤油ソースをかけるも美味。魚介を楽しんだ後は、うどんやごはんを入れてもうまくた〜あきのスープを最後まで味わって!

**材料** (4〜5人分)  
 魚介類(刺身用) 300g  
 中辛味噌 100g  
 醤油 50g  
 だし(昆布・鰹節) 100g  
 しょうが 10g  
 にんにく(薄切) 10g  
 粒みそ 大さじ1  
 オリーブ油 大さじ2  
 A 醤油 大さじ2  
 B だし 大さじ2  
 C 味噌 大さじ1  
 D しょうが 大さじ1  
 E オリーブ油 大さじ2  
 塩こしょう 少々  
 ※お好みで(醤油) 1茶匙

**作り方**  
 1. 魚介類を一口大に切る。味噌、醤油、だし、しょうが、にんにく、粒みそ、オリーブ油を混ぜ合わせる。  
 2. ホットプレートに魚介類とソースをのせて焼く。  
 3. 焼き途中、A、B、C、D、Eを加えて味を調える。  
 4. 焼き終わりに塩こしょうを加えて味を調える。  
 5. お好みで(醤油)を加えて味を調える。

**ポイント**  
 ・白身魚と赤身魚はとろろを軽くすり、焼き途中にしっかりと焼くように焼く。

## 「焼く」「蒸す」のふたつの調理でワザアリ 焼き肉& オリジナル万能だれ・ソース・香り塩

自家製だれで楽しむ焼き肉

基本の醤油味焼き肉だれ みそ味焼き肉だれ おろしポン酢 ねぎ塩レモンだれ

わさび醤油 にんにく醤油 しょうが醤油

ペッパー塩 ガーリック塩 七味塩 山椒塩 レモン塩 ハーブ塩

串ステーキ

サムギョプサル風蒸し肉 サムジャン

豚こま切れ肉の定番ピカタと野菜入りピカタ ケチャマヨ みそマヨ カレーマヨ

ズッキーニと豚のしそ巻き

家族でジュージュー、友達とアツアツ、子どもたちでワイワイ ホットプレートでパーティー  
友達とアツアツ!

①蓋をあけた瞬間に歓声が上がります! パーティーパエリア

②野菜とともにおしゃべりに花を咲かせて

焼き野菜のバーニャカウダとツナのバーニャカウダ

③秋の夜長にワインとともに チキンときのこのトマトクリームペンネ  
家族でジュージュー!

①イタリアンチキンパーティー ミニトマトのソース/甘酢ソース/タルタルソース

②中華風鶏の照り焼きと薄皮で中華パーティー

③ホットプレートに流し込んで一気に作る ペったこ焼きパーティー

子どもたちでワイワイ!

①誕生日やクリスマスパーティーにぴったり ごろごろチキンのBIGオムライス

②がっつきかぶりつけ! ローストチキン にんにく醤油バター味

③定番とアレンジフォンデュを用意して フォンデュパーティー& おいもチョコフォンデュ

|コラム| ホットプレート毎日使いのすすめ 朝食・キッズパーティー・収納とお手入れ

知っていると便利なもう一品 ホットプレート料理におすすめのサイドメニュー

基本の野菜サラダ/簡単自家製ドレッシング5種とアレンジ

フレンチドレッシング/和風ドレッシング/中華ドレッシング/イタリアンドレッシング  
エスニックドレッシング

華やかなのに簡単おもてなしサラダ コブサラダ/ブーケサラダ

シーザードレッシング/サウザンアイランドドレッシング/豆腐ドレッシング

具たくさんドレッシング4種

ミニトマトとほたてのドレッシング/あさりドレッシング/肉ドレッシング

ツナオニオンドレッシング

野菜が大満足の一品になる ごちそうサラダ

豚しゃぶのサラダ/トマトのくりぬきサラダ/牛ステーキとスライスオニオンのサラダ

サーモンとアボカドのキャベツ巻き

もう一品! 和えるだけの簡単サラダ

えびと豆苗のはるさめサラダ/大根と生ハムのサラダ/大根カナッペ/長いもの梅和え

たたききゅうりの香りごま和え/えびとキャベツのポテトサラダ/たたききゅうりのキムチのせ

チョレギサラダ/かぼちゃとミックスビーンズのサラダ/カリカリじゃこめかぶの冷やっこ

きのこのレモンマリネ/中華風冷やっこ/れんこんとひじきのサラダ/フルーツポンチ

焼きなすの香味ソース/トマトのタプナードソース/豚みそのレタス包み



**焼き** | 中温⇒低温

**さんまときのこの香り焼き**

長いさんまは広いホットプレートで使えば丸ごと焼けます。クッキングシートやペーパーシートの上にかけて焼くとラクラク。一度にきのこも焼いて、付け合わせも同時調理。

**材料** (さんま1尾)  
おまかせ焼  
さんま、おまかせ焼(約20分程度で半焼に焼く)、ししとう、おまかせ焼(約20分程度で半焼に焼く)、おまかせ焼

**作り方**

- ホットプレートを200℃まで加熱してクッキングシートをまん中に敷き、油を軽くひたす。
- さんまは焼く順番に焼く順番を下にし、(さんま1尾、クッキングシートの両面に)、焼きながらおまかせ焼の塩をまん中に振りかける。
- 焼けて、おまかせ焼を加える。
- さんまは焼き具合がつかないよう、途中でさんまの両面を、おまかせ焼の塩をまん中に振りかける。おまかせ焼の塩をまん中に振りかける。

076

