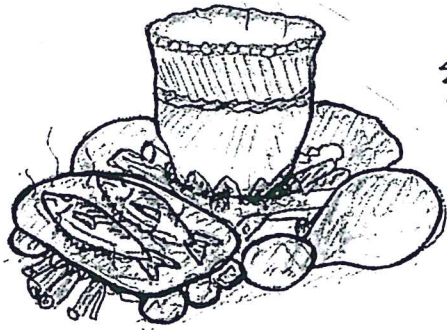


よき事は広め、
あしき事は我にとどめよ！

**らくらく
グラタン皿レシピ**

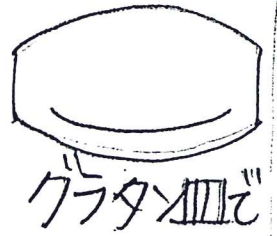
生きてるだけで
百点満点

STV ラジオ
「河村通夫の桃栗サンデー」
日曜 朝 10 時から



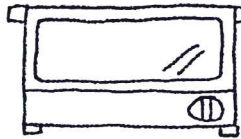
縄文時代の石焼き

グラタン皿で
再現!

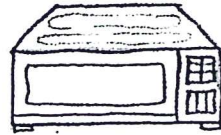


グラタン皿で

グラタン皿(耐熱皿)に入れ、

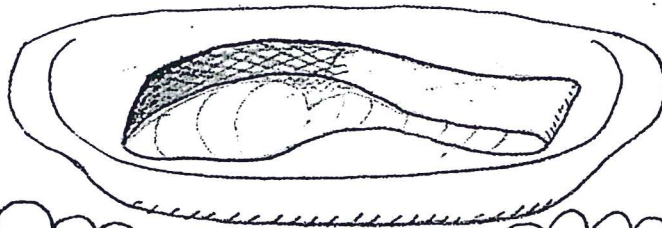


トースター



魚焼き
など

焼く



遠赤効果で
外パリッ内ふわあ

焼き網を
洗う必要なし

焼

き

皿

ハハ

とてつもなく
美味しくて楽

ラジオリスナーの声

◎グラタン皿で魚を焼いてみて、本当にびっくり!ふわつとやわらかくて、ジューシー(変な表現ですが)。おいしくて、今まで食べていたのは、いったい何だったんだろうと思いました。それに後片付けが簡単。グリル網を洗うのは本当に苦痛でしたが、それからも解放されました。「おいしくて楽」。こんなに幸せなことはありません。

みつ子より

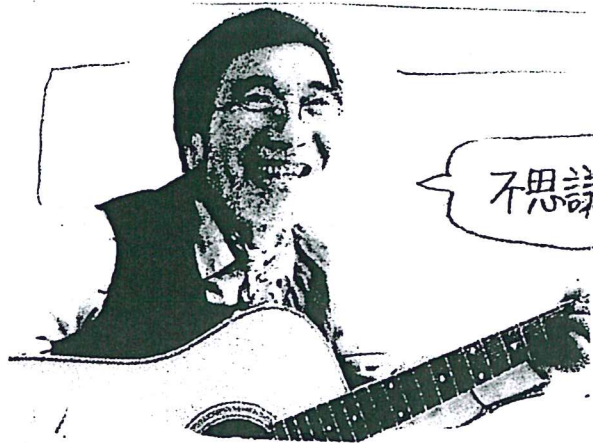
通夫から

☆グラタン皿は、高熱にも耐えられる耐熱皿です。磁器や陶器、ガラス等があります。それらの器を作る元々の材料は、粘土や石。つまり、石焼きと同じで、石からの放熱力(遠赤外線)が強いため、ジューシーになる訳です。

☆縄文人の人達が、焚火の周りに石を置き、その石の上で焼きものをしていた、その温故知新の味です。

♪ Let's レシピソング♪

不思議と歌で覚えと心おぼせせん



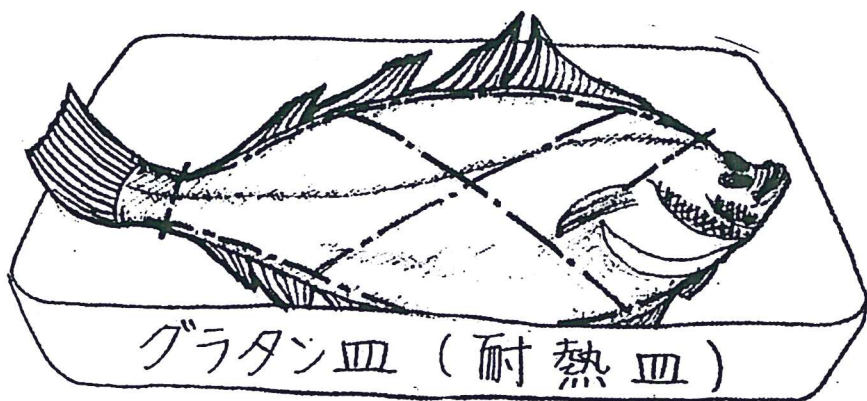
グラタン皿で 焼魚の唄
 (メロディーは わかりやすく
 「ちゅうちょ」を拝借しました。)

1.

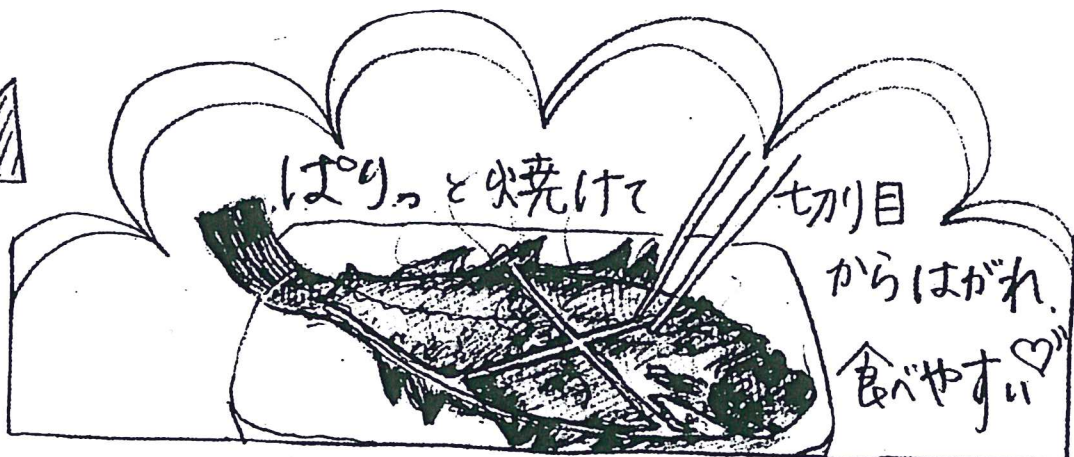
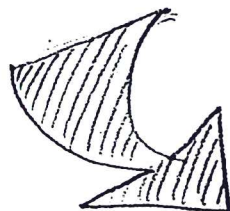
C	G7	C	C
グラタン皿で		塩鮭を焼こう	
C	G7	C	C
あみも汚れず		洗いもしない	
G7		C	C
石皿だから		ぷりぷりの味	
C	G7	C	C
10分ちょい焼いて		あそべよ 楽々	

2.

塩さばサマに 宗ハガレイ
 メザシも何とまあ 目うるこボロボロ
 グラタン皿は 耐熱の皿
 焼いてはあそべあそべよ 楽々



カレイの干物は、
 ♡の切り目で
 く〜んと食べやすく

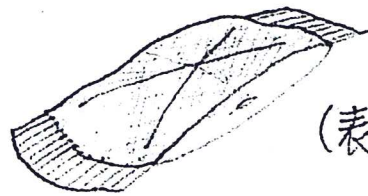


しょうゆ 1 対 水 3 で 煮る!

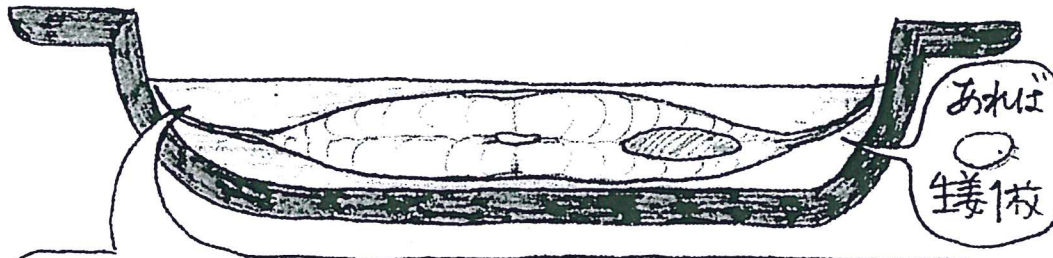


グラタン皿

グラタン皿に
(耐熱皿)



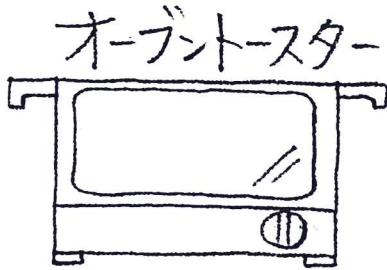
きれいな切身
(表裏にバツンの切目)



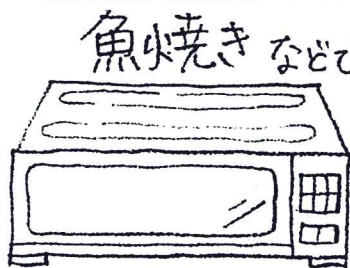
あれば
鯖1枚

きれいの煮つけ

煮汁 しょうゆ 水 の割合
ヒタヒタ 1 3



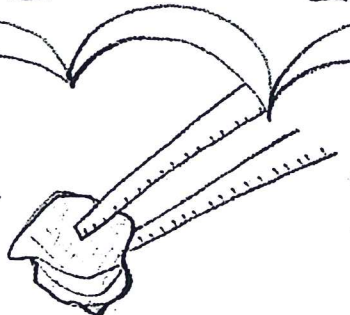
オーブトースター



魚焼きなど

15分ほど
焼く

熱あつでよし
冷めてもよし



1人分の煮魚も
お手軽!

Let's レシピソング 煮魚の口貝

C Am F Fm C
休 魚の煮付けは 誰でも できる

C Gm Gm
1. お玉一杯のお醤油と お玉三杯のお水

2. 加の煮付けは まるやうに 鱈の煮付けは こいがある

C Gm C
お鍋に入れて 火にかける

昔ながらの おふくろの味

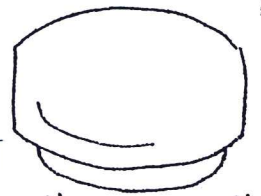
F C Gm C
煮たところで魚を入れて 落したて コトコト

水はやく だしを使えば 魚がおこる だしは私
デシヨ

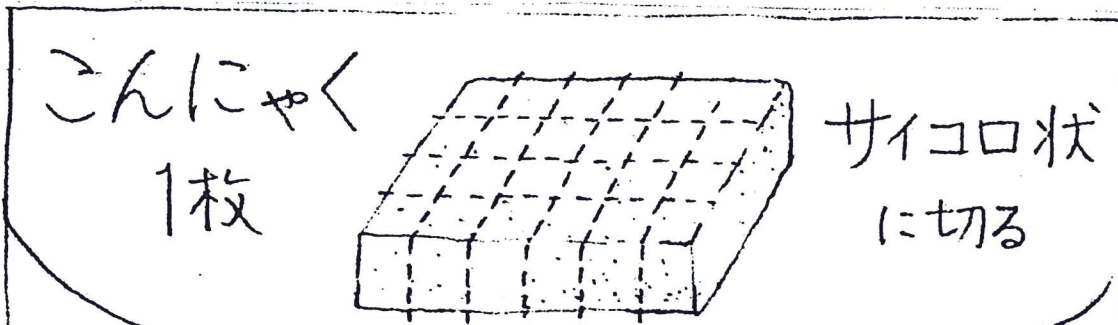
F C Gm C
10分から 15分 弱火で 煮て下さい

煮魚は 醤油一杯 水 三杯

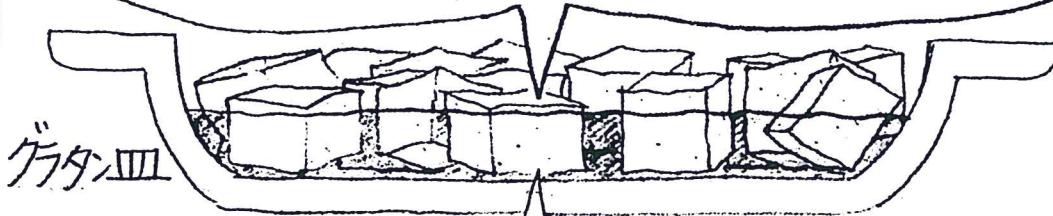
しょうゆ3 みりん2 ごま油1で焼くだけ。こんにゃくの煮もの



グラタン皿で



サイコロ



サイコロ

サイコロ

サイコロ

サイコロ

サイコロ

サイコロ

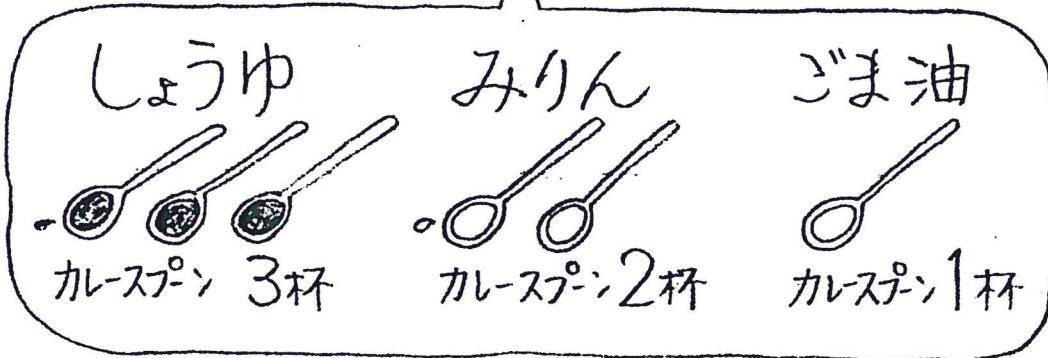
サイコロ

サイコロ

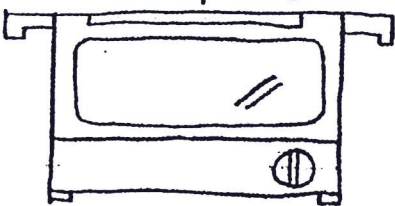
サイコロ

サイコロ

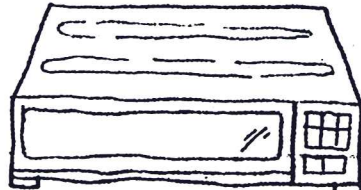
サイコロ



オーブントースター



魚焼き など



12~13分
焼く

(油をつけておくと
とびん味が(みる))

突きこん、系こんでも出来る!

Let's レシピ作り

グラタン皿でサイコロこんにゃく

1. 朝昼晩に

出すだけ料理

こんにゃく丁を

グラタン皿で

冷凍庫から

サイコロこんにゃく

サイコロに切り

10分ちね焼く

A 調味料は

A 醤油三杯に

A それに

B7 カレーのスプーンで

B7 みりんが二杯

B7 一杯かけて焼く

2. つくり置きは

毎回食べても

その訳は

昔ながらの

ふしぎです

あきがない

天然自然の

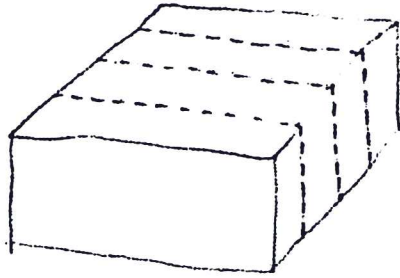
定番だから

グラタン皿に豆腐をのせて焼くと濃厚になる

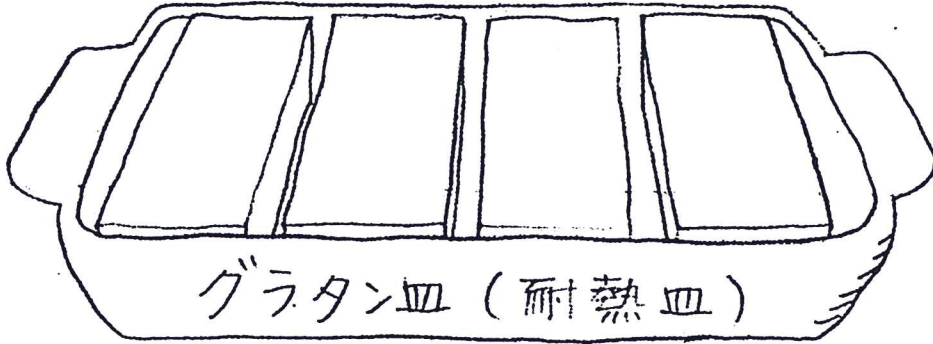


グラタン皿
焼
き
絹
ご
し

絹ごし
豆腐

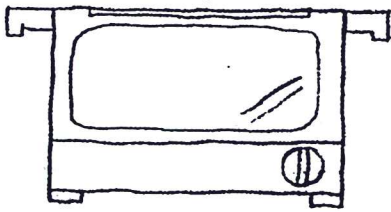


2センチ厚ほどに
切り、並べる

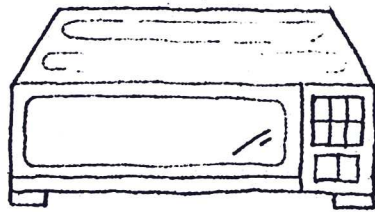


グラタン皿 (耐熱皿)

オーブントースター



魚焼き など



10~15分
焼く

おしょうゆ
たらり



表面はゆば
中はとろとろ 湯豆腐



ラジオリスナーの声

「お豆腐を焼くとどうなるの？」

と思いつつ作ってみたところ、なんと表面は湯葉、中はとろふわ。美味しかった！

「やってみなはれ」と通夫さんがおっしゃるように、試してみれば、分かるのですね。

グラタン皿料理は、少人数には、ぴったりです。鍋で作ると、どうしても量が多く、食べすぎたり、残りを作り直したりと、苦勞していました。グラタン皿だと、食べることができ、無駄がないように感じています。心が解放されます。

はるこより

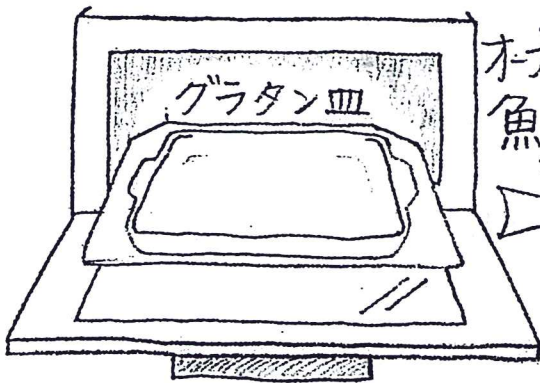


グラタン皿

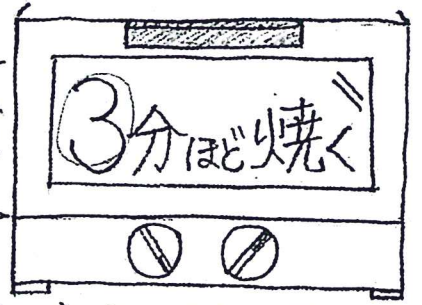
空焼き3分 本焼き3~5分

焼き肉

まずは、グラタン皿(耐熱皿)だけ焼く(空焼き)

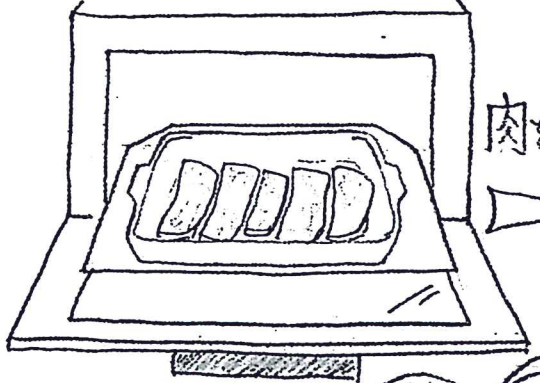


オーブスター
魚焼き機
などで

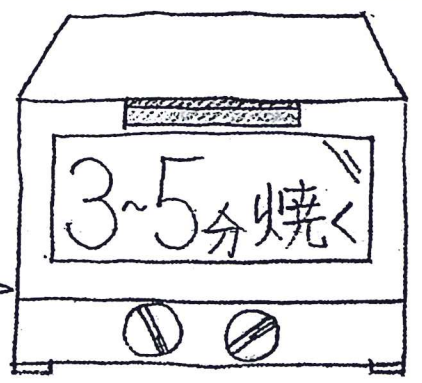


注・空焼きがあまり長いと
グラタン皿にヒビが入る場合も。

次に、肉!



肉をのせ



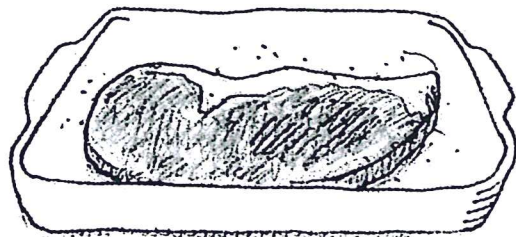
お好みの焼き加減で

味つけは、塩こしょう? しょう油? ポン酢?

最近は、
無添加の焼き肉のたれも売られています♡

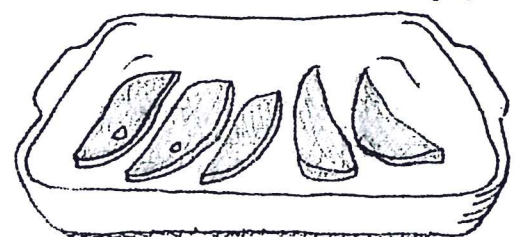


ステーキは、



空焼き3分 本焼き5分ほど

レバー、タン、ハツなどは、



空焼き3分 本焼き3~5分

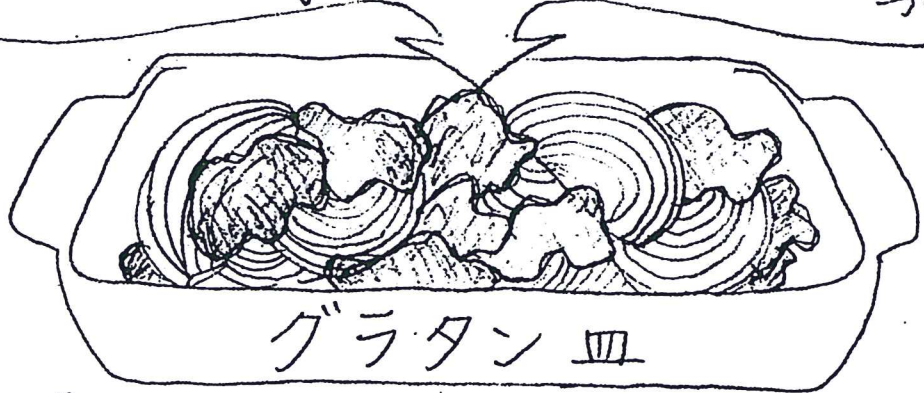
魚焼き料(フィッシュロースタ)は、お肉を焼いてもOK、
お好みの焼き加減でらくらく。

グラタンで

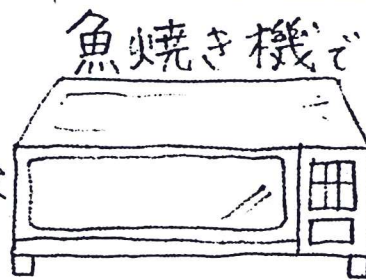
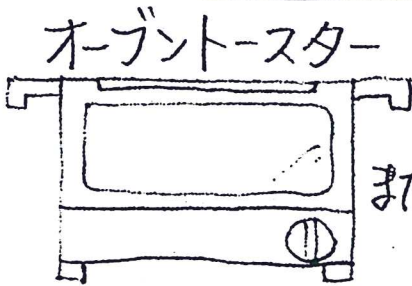
牛肉、玉ねぎをしょうゆ味で煮たら、牛丼の具。

- 牛こま切れ
- 玉ねぎ薄切
- しょうゆ
- 酒

1皿分の目安 50g 半玉分ほど カレースパイス1杯
づつ

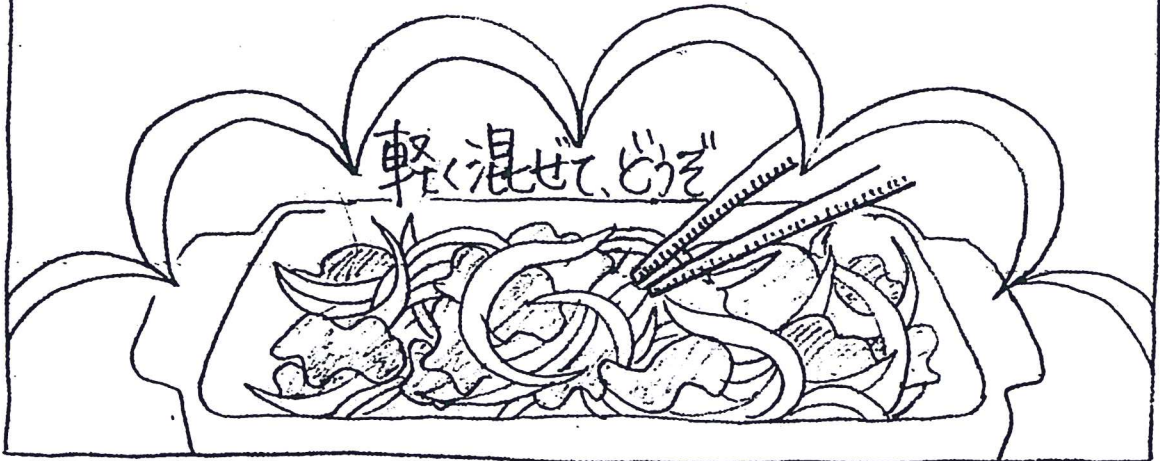


グラタン皿



または

8~10分 焼く



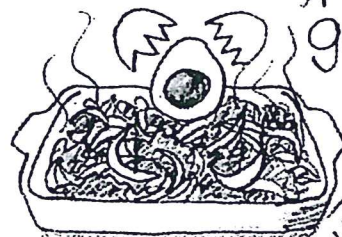
夏におすすめ「なす牛丼」

- 牛こま切れ
 - なすうす切
 - しょうゆ
 - 酒
 - ごま油
- カレースパイス1杯づつ



10分ほど 焼く

仕上げに生卵も



good!

ごはんにかけたら

牛丼!



グラタン皿でみそだれ混ぜて、ちくわなどののけて焼く!



グラタン皿

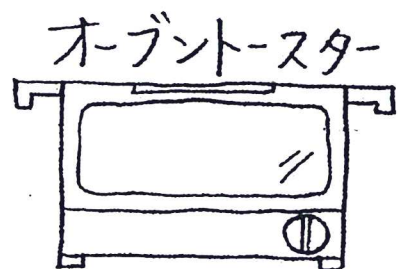
みそおでん

① みそだれ
みそ みりん 水
大さじ 1杯ずつ
混ぜる

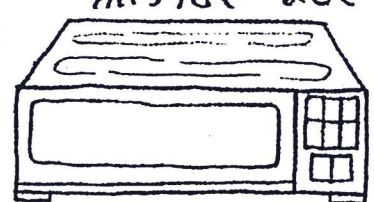
② ちくわ
豆腐
こんにゃく
つま揚げ
など、ならべる



グラタン皿



オブント-スタ-



魚焼き などで

15分ほど
焼く



みそだれ
からめて

召し上れ♡

Let's シェリタ

グラタン皿でみそおでん

Req {
G グラタン皿で ^{ダレ}みそおでん ^{Dv}幸-せの味だま G
G ^{ダレ}グラタン皿で ^{Dv}15分 だけ焼くだけだま G



1. おおさ-じ 1杯 ^{Dv}の みそ
みりん-と ^Gお-水も 1杯
グラタン ^{Dv}ぎ-らに 入れ
とろと-ろに ^G混ぜる Ref

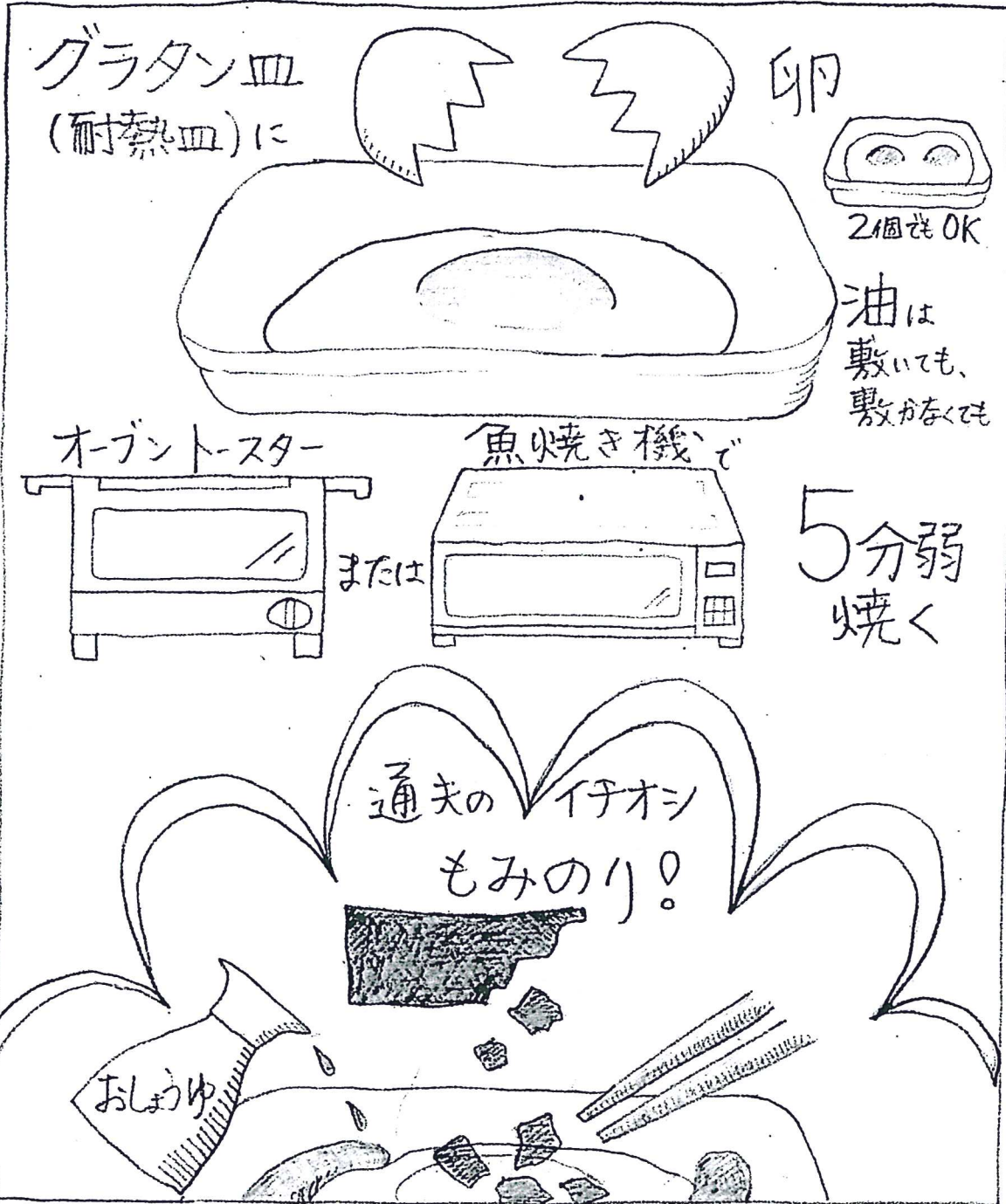
2. とろと-ろ ^{Dv}みそあ-れの上に
一-く-ち ^Gだ-いの コニヤク
竹輪-も 入-れまは
おと-お-ふは 絶品 Ref

グラタン皿で

朝に、重宝します。

六
肉
一卵
かららすと常備菜
春夏秋冬
ごはん
一十・酒
一ツナしか

半熟
目玉焼



海藻は、海の野菜

「うちの子は、野菜をあまり食べないので心配です。どうしたらよいのでしょうか。」ラジオにこんな相談が寄せられたことがあります

その時候は、「お母さん、安心して下さい。お子さん、海苔やわかめは大好きじゃありませんか。海藻は海の野菜です。そのうち、陸上の野菜も食べるようになりますから」とお話ししました。

僕が幼いころ、料理の先生だった母は半熟目玉焼きに、「通夫ちゃん、海苔は海の野菜の「一等賞よ」と言って、板海苔をちぎってかけてくれたものでした。

海藻は、食物繊維もミネラルも豊富。海苔、わかめ、もずくなど蓋付き小鉢などで常備しておく、楽々です。



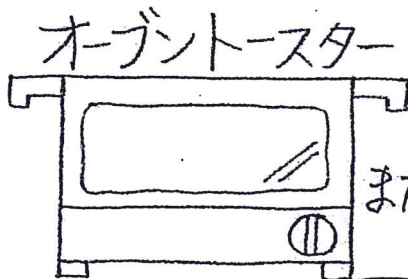
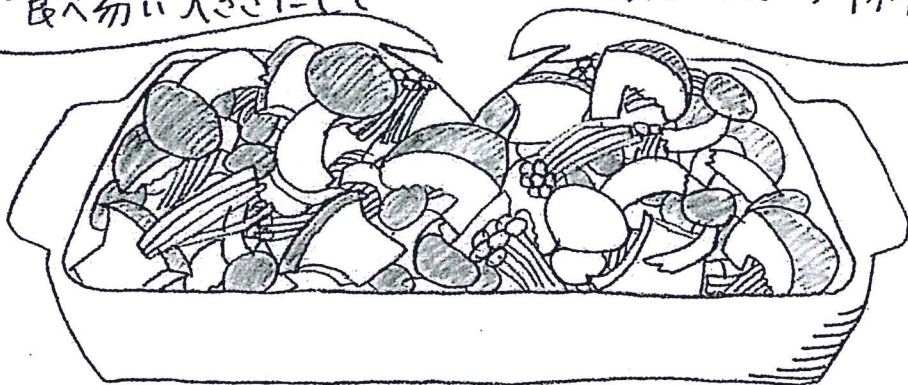
グラタン皿にきのこを盛って焼く!

グラタン皿で

きのこの
焼き

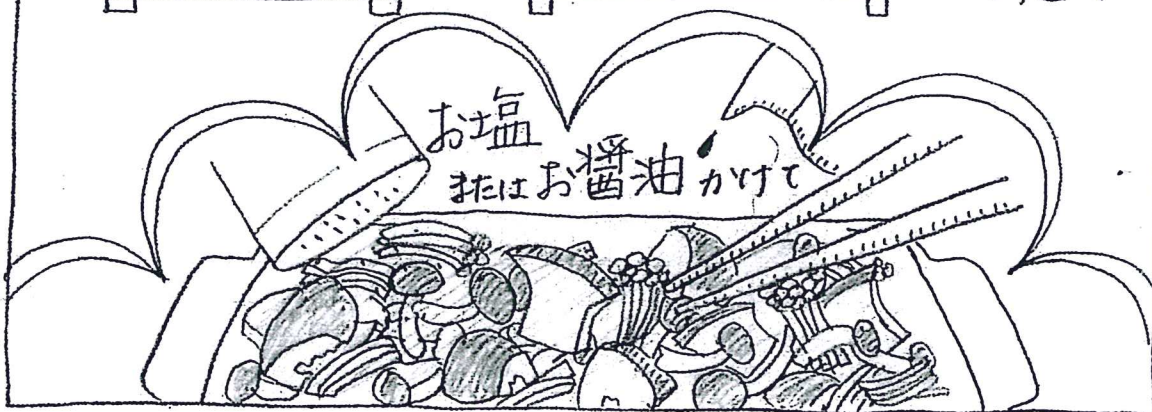
- きのこ
(しめじ、えのき、しいたけ、
えりんぎ 等々... 1種類でも)
食べ易い大きさにして

- おいしい油
オリーブ油、ごま油、バター など
お好みで
目安
カースプーン1杯ほど



または

10分ほど
焼く



アレンジいろいろ

素焼き
(油なし)
もオツ。



にんにく
お塩を焼く

仕上げに
一味
ぽらり





グラタン皿

わかさぎの唐揚げ

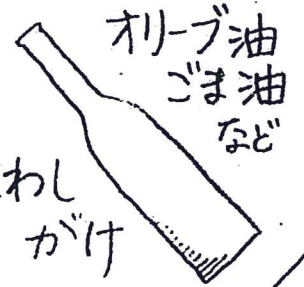
通夫の大好物、^{しょうゆ}醤油味の^{わかさぎ}公魚ザンギは下面に

● わかさぎ



小麦粉
塩、しょうゆ
衣づけ

● 油 少々

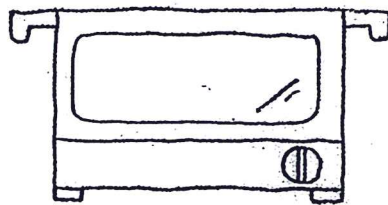


まわし
かけ



グラタン皿

オーブントースター



魚焼き などで



15分ほど
焼く

冷めても美味



わかさぎの唐揚げ

わかさぎザンギ

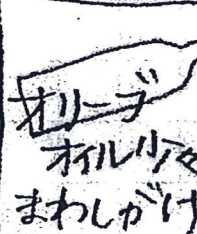


わかさぎ

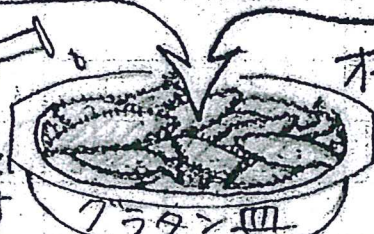
しょうゆまぶして
1時間以上



小麦粉の
衣づけ



オリーブ
オイル
まわし
かけ



オーブントースター
などで

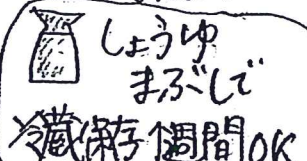
15分焼く

お店でわかさぎ
見かけたら……



冷凍
保存

または、



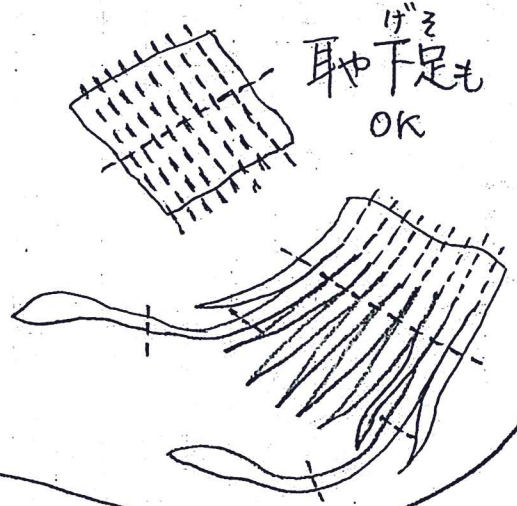
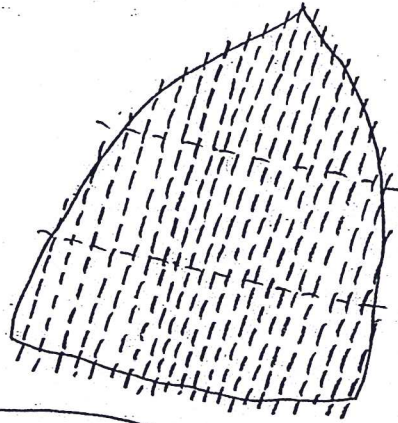
冷蔵保存 1週間OK

いか刺しのタイムセールを見つけたら、買って即、白づくり!

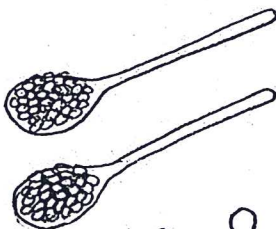
発酵
食品

いかの白づくり

いかにの
お刺身



こうじ
いか1パイに



カレースプーン2杯ほど

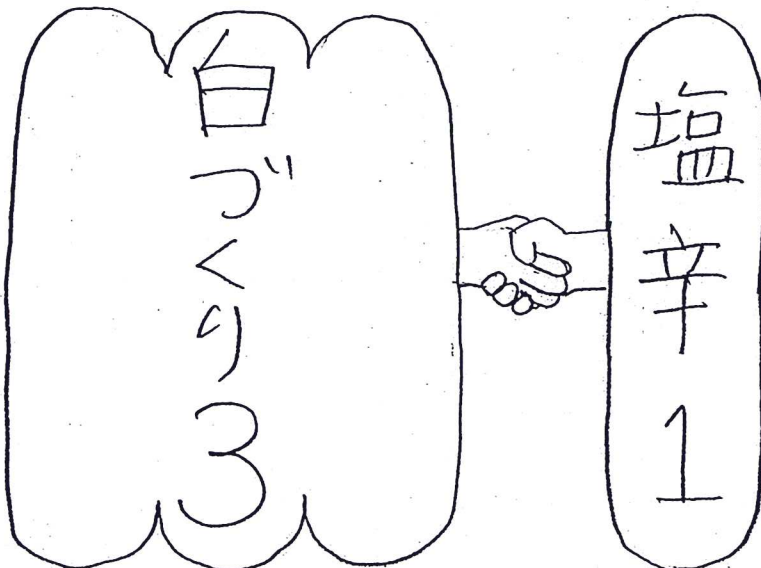
混ぜる

自然塩

いかとこうじの重さの
5%

(例: いか+こうじ 200g
なら、塩は10g)

翌日から、食べられる。冷蔵庫で、日持ち1か月。

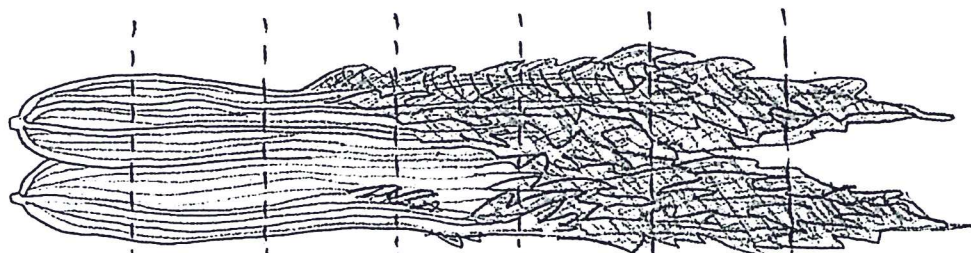


塩辛の
増量もできます
塩辛1対白づくり3の
割合で混ぜると、
量が4倍に増えます。



菜っ葉の昆布漬け

菜っ葉 (小松菜、水菜、
かぶの茎など) さっとゆでて



3センチぐらいの長さに切る

細切り昆布



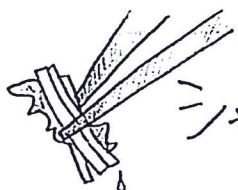
自然塩



味見しながら
ハラハラ
(昆布から塩気が
出ます!)

混ぜて

30分後から



シャキ シャキの歯ざわり♡

菜っ葉(青菜)は、サッとゆでて漬けるのがコツ。青臭さが抜けます。