

LIVING WITH GLASS

ガラスのある生活

ガラスのせいろ蒸し器 オリジナルレシピ



HARIO オリジナルレシピ



基本のせいろ蒸し



キャベツ焼売
＋
きのこわかめスープ



ハンバーグ
＋
ラタトゥイユ



茄子と豚肉の重ね蒸し



鮭の包み蒸し
＋
かぼちゃのそぼろ煮



鶏のポッサム風
＋
スンドゥブチゲ



ねぎ塩だれのつけうどん



ヨーグルトチーズケーキ
＋
ブルーベリーソース

基本のせいろ蒸し



好みの野菜や
お肉・魚を蒸します。

材 料（1～2人分）

■上段

＜好みの野菜・肉 / 魚＞

紫キャベツ	1/6 個
しめじ	1/2 房
ミニトマト	7 個
小松菜	4 枚
豚肉（薄切り）	4 枚
レモン輪切り	4 枚

■下段

＜水又はお湯＞

水	300mL
---	-------

作 り 方

- ① ガラスのせいろ蒸し器の上段に材料を入れます。豚肉とレモンの輪切りにはさむように交互に入れます。
- ② ガラスのせいろ蒸し器の下段には水又はお湯を 300mL 入れます。
- ③ ガラスのせいろ蒸し器の下段に上段を重ねてフタをして電子レンジ（600W）で 6 分加熱します。
- ④ 蒸し上がったらお好みにポン酢につけてお召し上がりください。



キャベツ焼売 ＋ きのこことわかめスープ



焼売の皮の代わりにキャベツを使い
気軽に作れる焼売です。

スープと同時に 2 品作れるレシピです。

材 料（ 2 人 分 ）

■上段

<キャベツ焼売>

キャベツ	150 g (4 枚)
豚挽き肉	150 g
塩	小さじ 1/8
玉ねぎ	80 g (小 1/2 個)
片栗粉	小さじ 2
しょうゆ	大さじ 1/2
酒	大さじ 1/2
砂糖	小さじ 1
ごま油	小さじ 1/2
しょうが汁	小さじ 1/2
リーフレタス	適量

■下段

<きのこことわかめスープ>

舞茸	30 g
長ねぎ	30 g (1/3 本)
水	300mL
鶏ガラスープの素	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 1
ごま油	小さじ 1
わかめ（乾燥）	小さじ 2
塩・コショウ	各少々
白ごま	適宜

スープの材料

作 り 方



- ① 玉ねぎをみじん切りにし、片栗粉をまぶす。
- ② キャベツは千切りにして塩少々（分量外）を振って塩もみする。
- ③ 豚挽き肉に塩を加え、粘りが出るまでよく混ぜる。更にしょうゆ・酒・砂糖・しょうが汁・ごま油を加えて混ぜ、①を加えさっと混ぜる。
- ④ ③を 6 ～ 7 等分にし、②の水分を切ったキャベツを肉種にしっかりと付ける。
- ⑤ ガラスのせいろ蒸し器の上段にリーフレタスを敷き、その上に④をガラス円周に沿って並べる。
- ⑥ きのこことわかめスープ用の舞茸はほぐし、長ねぎは斜め薄切りにする。
- ⑦ ガラスのせいろ蒸し器の下段に⑥とスープの材料を入れて混ぜる。



- ⑧ 下段に上段を重ね、フタをして電子レンジ（600W）で 8 分加熱する。
できあがったらスープに白ごまを振る。

ハンバーグ ＋ ラタトゥイユ



ハンバーグにラタトゥイユを
かけていただきます。

材 料（２人分）

■上段

＜ハンバーグ＞

合挽き肉	200 g
塩	小さじ 1/3
パン粉	大さじ 3
牛乳	大さじ 2
卵	1 個

■下段

＜ラタトゥイユ＞

玉ねぎ	50 g (1/4 個)
なす	80 g (1 本)
トマト	100 g (1 個)
にんにく (すりおろし)	1/2 片 (小さじ 1/2)
ケチャップ	大さじ 2
塩	少々
砂糖	少々
オリーブオイル	大さじ 1
粉チーズ	適量
パセリみじん切り	少々

作 り 方



- ① 合挽き肉をボウルに入れ、塩を加えて粘りが出るようによく混ぜる。
- ② パン粉・牛乳・卵を加えよく混ぜ、ひとまとまりにし二等分にする。
- ③ 小判型に成形し、ガラスのせいろ蒸し器の上段に入れる。(切ったクッキングシートに 1 個ずつ別々にのせる)
- ④ 下段のラタトゥイユは、玉ねぎ・ヘタを取ったトマト・なすをそれぞれ 1 ～ 1.5cm の角切りにする。
- ⑤ ガラスのせいろ蒸し器の下段に④とにんにく・オリーブオイル・塩・砂糖・ケチャップを入れてよく混ぜる。
- ⑥ 下段に上段を重ね、フタをして電子レンジ (600W) で 10 分加熱する。
- ⑦ ラタトゥイユはスプーンで底から全体によく混ぜる。ハンバーグにラタトゥイユをかけ、粉チーズ・パセリを振る。



茄子と豚肉の重ね蒸し



豚挽き肉のレシピですが
豚薄切り肉でも
重ね蒸しできます。

材 料（ 2 人 分 ）

■上段

＜茄子と豚肉の重ね蒸し＞

なす	中 1 本 (120 g)
豚ひき肉	120 g
塩	小さじ 1 / 8
長ねぎ	5 c m
しょうが	1 / 2 片
酒	大さじ 1 / 2

■下段

＜餡＞

水	1 0 0 m l
めんつゆ（3 倍希釈）	大さじ 1 ・ 1 / 2
みりん	大さじ 1 / 2
片栗粉	小さじ 1
水	大さじ 1
万能ねぎ（小口切り）	大さじ 1

作 り 方



- ① 茄子は 1cm 厚さの斜め切りにする。
- ② 豚ひき肉に塩を入れてよく混ぜ、長ねぎ・しょうがのみじん切り、酒を加えて混ぜる。
- ③ 茄子の上に②を等分にしてのせる。
- ④ ガラスのせいろ蒸し器の上段に③を中央を開けるように円周に沿って並べる。
- ⑤ ガラスのせいろ蒸し器の下段に水・めんつゆ・みりんを入れる。



- ⑥ 下段に上段を重ね、フタをして電子レンジ（600W）で 6 分加熱する。
- ⑦ 一度取り出し、上段を外して下段に水溶き片栗粉を加え、さらに 20 秒ほど加熱する。
※上段を外す際、蒸気にご注意ください。
- ⑧ 茄子の上に餡をかけ、仕上げに万能ねぎを散らす。

鶏のポッサム風 ＋ スンドゥブチゲ



スンドゥブチゲに
入れる卵は温泉卵でも
お好みに合わせて入れてください。

材 料（２人分）

■上段

＜鶏のポッサム風＞

鶏むね肉	１枚（200g）
塩	小さじ１／３
酒	大さじ１／２
にんにく（すりおろし）	１／２片（小さじ１／２）
しょうが（すりおろし）	１／２片（小さじ１／２）
もやし	50g
好みの野菜（レタス、大葉など）	適量
コチュジャン	適量
キムチ	適量

■下段

＜スンドゥブチゲ＞

豆腐（絹）	小１パック（150g）
あさり（砂抜き済み）	100g
豚肉（バラ肉薄切り）	80g
にんにく（すりおろし）	１／２片（小さじ１／２）
水	200ml
コチュジャン	小さじ２
しょうゆ	小さじ１
酒	小さじ１
長ねぎ（小口切り）	10cm
卵	２個
塩・韓国とうがらし	適宜
ごま油	適量

作 り 方



- ① 鶏のポッサム風：鶏肉は厚い部分に切れ目を入れて開き、塩・にんにく・生姜をもみ込み、しばらく置く。
- ② スンドゥブチゲ：豚肉は食べやすい大きさに切り、しょうゆ・酒をもみこんでおく。
- ③ ガラスのせいろ蒸し器の下段に水、あさり、豚肉、にんにく、コチュジャンを入れてよく混ぜる。豆腐を大きくちぎって入れる。
- ④ 下段に上段を重ね、上段にもやしを敷き、その上に①の鶏肉の皮目を下にして入れ、フタをして電子レンジ（600W）で10分加熱する。



- ⑤ 鶏肉は1cmのそぎ切りにして盛りつけ、好みの野菜・コチュジャン・キムチを添える。
- ⑥ スンドゥブは塩で味を調え、卵を割り入れ、長ねぎ・韓国唐辛子をのせ、ごま油で香りづけする。

※鶏肉が完全に加熱されているか、出来上がったなら半分に切り中を確認してください。加熱が足りなければ再度１分追加しながら様子を見てください。

鮭の包み蒸し ＋ かぼちゃのそぼろ煮



鮭の包み蒸しは
レモンの代わりに
お味噌を入れても
美味しいです。

材 料（２人分）

■上段

＜鮭の包み蒸し＞

鮭（切り身）	2切れ（80g/1切）
塩	少々
玉ねぎ	20g
しめじ	20g
キャベツ	20g
酒	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
バター	10g
レモン輪切り	2枚

■下段

＜かぼちゃのそぼろ煮＞

かぼちゃ	250g
鶏ひき肉	80g
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ2
酒	小さじ2
水	150ml
片栗粉	小さじ1
水	大さじ1
しょうが（せん切り）	1片

作 り 方



- ① 鮭の包み蒸し：鮭に塩を振ってしばらく置き、水気が出たら拭いておく。
- ② 玉ねぎは薄切りにし、キャベツはザク切にする。しめじは石づきを取ってほぐしておく。
- ③ クッキングシートに玉ねぎ・キャベツをのせ、その上に鮭をのせる。酒・砂糖をよく混ぜたものを塗り、レモンの輪切りとバターをのせて包む。



- ④ かぼちゃのそぼろ煮：かぼちゃは3～4cm角に切る。ガラスのせいの蒸し器の下段に鶏ひき肉を入れ、しょうゆ・酒・砂糖を入れて混ぜ、水を注ぐ。かぼちゃは皮目を上にして入れる。
 - ⑤ 下段に上段を重ね、上段に③をのせてフタをし、電子レンジ（600W）で8分加熱する。
- ※ガラスのせいの蒸し器の上段に入れる際は二つを十字になるように重ねます。
- ⑥ 一度取り出し、火が通っていたら上段を取り外し、下段に水溶き片栗粉を入れてさらに20秒ほど加熱する。仕上げにしょうがをのせる。

※上段を外す際、蒸気にご注意ください。

ねぎ塩だれのつけうどん



つけ麺でも
麺にかけても美味しくいただけます。

材 料（1人分）

■上段

＜うどん＞

うどん（冷凍） 1人分

■下段

＜ねぎ塩だれ＞

豚肉（薄切り肉） 50g

長ねぎ 1/2本

水 150ml

にんにく（すりおろし） 小さじ1/8

塩 小さじ1/8

黒こしょう 少々

鶏がらスープの素 小さじ1

ごま油 小さじ1/2

作 り 方



- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、長ねぎは輪切りにする。
- ② ガラスのせいる蒸し器の下段に①と水・にんにく・塩・黒こしょう・鶏ガラスープの素・ごま油を入れる。
- ③ 下段の上に上段を重ね、上段にうどんを入れてフタをし、電子レンジ（600W）で7分加熱する。
- ④ うどんをほぐして皿に盛ります。

ヨーグルトチーズケーキ ＋ ブルーベリーソース



電子レンジで簡単チーズケーキ。
チーズケーキに添える
ブルーベリーソースも同時に作れます。

材 料

■上段

＜ヨーグルトチーズケーキ＞

クリームチーズ	200 g
砂糖	60 g
卵	1 個
ギリシャヨーグルト	100 g
レモン汁	小さじ 1
薄力粉	大さじ 1 ・ 1 / 2

■下段

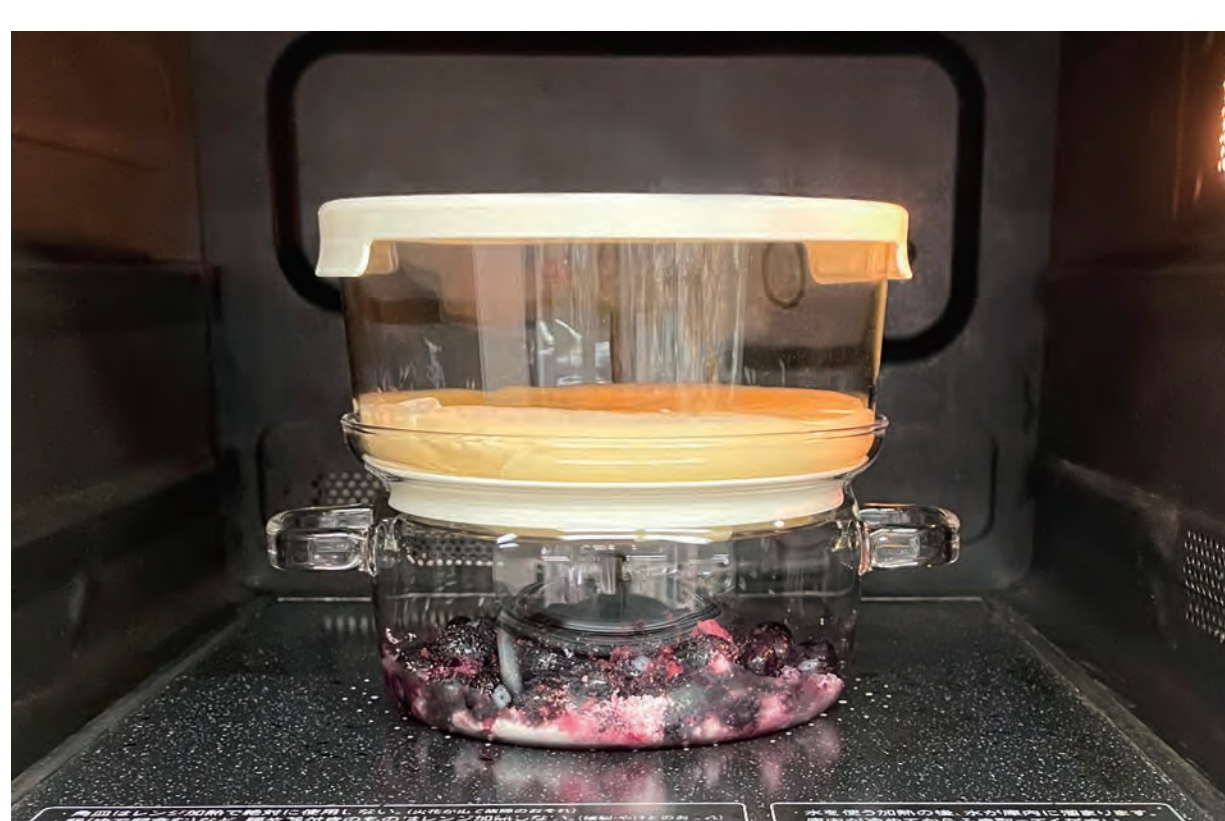
＜ブルーベリーソース＞

ブルーベリー（冷凍）	100 g
砂糖	40 g
レモン汁	小さじ 1

作 り 方



- ① ガラスのせいろ蒸し器の上段の底のサイズに合わせ 5cm ほど大きくオーブンシートを円形に切って敷く。クリームチーズは室温に戻しておく。
- ② ボウルにクリームチーズを入れてよく混ぜ、砂糖・卵・ギリシャヨーグルト・レモン汁の順に加えて混ぜる。小麦粉を加えダマにならないように混ぜる。
- ③ ガラスのせいろ蒸し器の上段に②を流し入れる。
- ④ ガラスのせいろ蒸し器の下段にブルーベリー・砂糖・レモン汁を加えてよく混ぜる。
- ⑤ ガラスのせいろ蒸し器の下段の上に上段を重ねてフタをし、電子レンジ（600W）で 8 分加熱する。チーズケーキの中央が固まっていなければ追加で 1 ～ 2 分加熱する。



- ⑥ フタをしたまま粗熱をとり、その後冷蔵庫で冷やす。
- ⑦ 冷えたら食べやすい大きさに切り、ブルーベリーソースをかけていただく。