

LIVING WITH GLASS

ガラスのある生活

ガラスの丼鉢  
オリジナルレシピ



スペシャルアンバサダー

料理家・発酵マイスター

榎本 美沙さん

オリジナルレシピ

-榎本さんの「ガラスの丼鉢」おすすめポイント-  
フタ付きの電子レンジで加熱ができる  
透明感のある器です。  
調理をしてそのまま器として食卓に出せます。



オートミールのキムチ雑炊



レンジでつくる、手作り豆腐



納豆カルボナーラうどん



ささみの梅トマトそうめん

HARIO  
オリジナルレシピ

ガラスの丼鉢  
オリジナルレシピ



HARIO  
オリジナルレシピ



白身魚と根菜の蒸しもの



卵とじゃこの雑炊



蒸し野菜



キャベツの温サラダ



坦々春雨スープ



トマト丸ごとスープ

榎本 美沙さん  
オリジナルレシピ

## オートミールのキムチ雑炊



腸にうれしい発酵食品を掛け合わせた  
オートミールと発酵食品キムチを使った韓国風の雑炊です。  
ピリッとした辛さがあと引きます。  
キムチと松の実の食感がアクセント！

### 材 料（一人分）

(A) オートミール(クイックオーツ)	30g
(A) しょうゆ	小さじ 1
(A) 鶏ガラスープの素、酒	各小さじ 1/2
(A) 豆板醤	少々
キムチ(刻んだもの)	25g
松の実、海苔、ごま油	各適量

### 作り方

- 1 丼に水 1 カップ、(A) を入れてフタをして電子レンジ 600W で 3 分程度加熱する。



- 2 電子レンジから取り出し、キムチ、松の実、海苔をのせ、ごま油を回しかける。

### POINT

「クイックオーツ」はしっとりしやすいので、雑炊、リゾットなどトロリとした食感を楽しむメニューにおすすめです。

その他の  
榎本 美沙さん  
オリジナルレシピ

HARIO  
オリジナルレシピ

— 榎本美沙さん オリジナルレシピ —

## レンジでつくる、手作り豆腐



無調整豆乳とにがりがあれば、  
電子レンジで簡単にお豆腐が出来ます。

### 材 料（二人分）

豆乳（無調整 / 大豆固形分 10% 以上のもの）	300mL
にがり	小さじ 1
万能ねぎ（小口切り）	適量
しょうゆ	適量

### 作り方

- 1 丼に豆乳、にがりを入れ左右 10 回ずつ混ぜ、フタをして電子レンジ 600W で 2 分 30 秒程度加熱する。
- 2 丼を電子レンジから取り出してゆすり、固まっていたらフタをしたまま 5 分ほどおき、器に盛り付ける。  
万能ねぎを散らし、しょうゆをかけていただく。

### POINT

豆乳は無調整 / 大豆固形分 10%以上のものを使用してください。

その他の  
榎本 美沙さん  
オリジナルレシピ

HARIO  
オリジナルレシピ

## 納豆カルボナーラうどん



発酵食品、納豆で体にもうれしいカルボナーラうどんです。

### 材 料（一人分）

うどん（冷凍）ハーフサイズ	1 玉
(A) 納豆	1 パック
(A) パルメザンチーズ	大さじ 1
(A) しょうゆ	大さじ 1/2
(A) みりん（煮切ったもの）	小さじ 1/2
万能ねぎ（小口切り）、焼き海苔	各適量

### 作り方

- 1 冷凍うどん（ハーフサイズ）を丼に入れ、フタをして電子レンジで加熱して解凍する。  
※冷凍うどんの袋に記載されている電子レンジ加熱時間で解凍してください。
- 2 うどんが熱いうちに (A) を加え混ぜる。万能ねぎ、焼き海苔を散らす。



### POINT

うどんが熱いうちに混ぜることで全体がなじみます。

その他の  
榎本 美沙さん  
オリジナルレシピ

HARIO  
オリジナルレシピ

## ささみの梅トマトそうめん



ささみとトマト、梅を合わせて、  
ごまたっぷりの豆乳だれで仕上げるそうめんです。  
梅とトマト、実は相性抜群の組み合わせなのです。  
夏にぴったりのフレッシュな味に仕上がります。

### 材 料（一人分）

そうめん	1～2束（75g）
ささみ	2本（100g）
梅干し	大1個
トマト	1/2個
酒	大さじ1/2
塩	少々
(A) 豆乳（無調整）	1/2カップ
(A) めんつゆ（3倍濃縮）・白すりごま	各大さじ1

### 作 り 方

- 1 丼にささみを入れて塩、酒をふり、ラップをふんわりとかけて電子レンジ 600Wで2分～2分半火が通るまで加熱する。粗熱が取れるまでおき、ささみを手でさく。  
※ささみが破裂することがあるので加熱時間は様子を見ながら調整してください。
- 2 トマトは 1.5cm 角に切り、梅干しは種をのぞいて包丁でたたき混ぜ合わせる。(A)を丼に入れ合わせて<たれ>にする。
- 3 鍋にたっぷりの湯を沸かし、そうめんを袋の表示どおりにゆで、流水でもみ洗いをして水気を切り、丼に入れた<たれ>と混ぜ合わせる。  
ささみ、2のトマト、梅干しをのせ、盛り付ける。

### POINT

トマトを角切りにすることでソースのように愉しめます。

その他の  
榎本 美沙さん  
オリジナルレシピ

HARIO  
オリジナルレシピ

## 白身魚と根菜の蒸しもの



### 材 料（一人分）

白身魚	1 切れ
かぶ	1/2 個
にんじん	1/4 本
れんこん輪切り	3 枚
オクラ	2 本

### 作 り 方

- 1 白身魚は半分に切る。かぶはくし切り、にんじんは短冊切り、オクラはへたの部分を切り落とす。
- 2 丼に具材と大さじ 1 の水を入れ、フタをして電子レンジ 600W で 5 分加熱する。加熱後庫内で 5 分蒸らす。



お好みでポン酢などのたれをかけてお召あがりください。  
「ガラスのたれ・ソースポット」のレシピをご参照ください。

「自家製ポン酢」レシピ

榎本 美沙さん  
オリジナルレシピ

その他の  
HARIO  
オリジナルレシピ

## 卵とじゃこの雑炊



### 材 料（一人分）

ご飯	160 g
だし汁（お湯1カップ+顆粒だし小さじ1/2）	1 カップ
卵	1 個
じゃこ	大さじ2
梅干し	1 個
万能ねぎ	適量

### 作り方

- 1 ご飯はざるに入れて水で洗う。
- 2 丼にだし汁、ご飯、じゃこを入れてフタをし、電子レンジ600Wで3分加熱する。
- 3 加熱後溶き卵を流し入れて素早くかき混ぜ、フタをして2分蒸らす。
- 4 万能ねぎをちらし、梅干しをのせる。

榎本 美沙さん  
オリジナルレシピ

その他の  
HARIO  
オリジナルレシピ

## 蒸し野菜



### 材 料（一人分）

ブロッコリー	2 房
カリフラワー	2 房
パプリカ	1/2 個
エリンギ	スライス 3 枚

### 作 り 方

- 1 すべての材料を食べやすい大きさに切る。
- 2 丼に具材と大きじ 1 の水を入れ、フタをして電子レンジ 600W で 2 分加熱する。加熱後庫内で 1～2 分蒸らす。



お好みで「ガラスのたれ・ソースポット」の新玉ねぎのお醤油ドレッシングをかけてお召し上がりください。

「新玉ねぎのお醤油ドレッシング」レシピ

榎本 美沙さん  
オリジナルレシピ

その他の  
HARIO  
オリジナルレシピ

## 自家製ポン酢



ポン酢は市販のものを使うことが多いと思いますが、  
材料もシンプルでとても気軽に作れます。

自家製ポン酢は柑橘の香りがたって、とてもおいしいので、  
たっぷり料理にかけて食べるのがおすすめです。

### 材 料(作りやすい量)

ゆず果汁 (かぼすなど他の柑橘の果汁でも可)	1 カップ
しょうゆ	1 カップ
かつお節	10 g
昆布	5×10cm 2 枚
みりん (煮切ったもの)	小さじ4



### 作り方

- 1 昆布は半分に切り、旨みが出やすいように1cm幅程度に切り込みを入れる。



- 2 ポットにすべての材料を入れ、冷蔵庫で1~2週間おく。  
昆布とかつお節をこしてポットに戻し入れる。



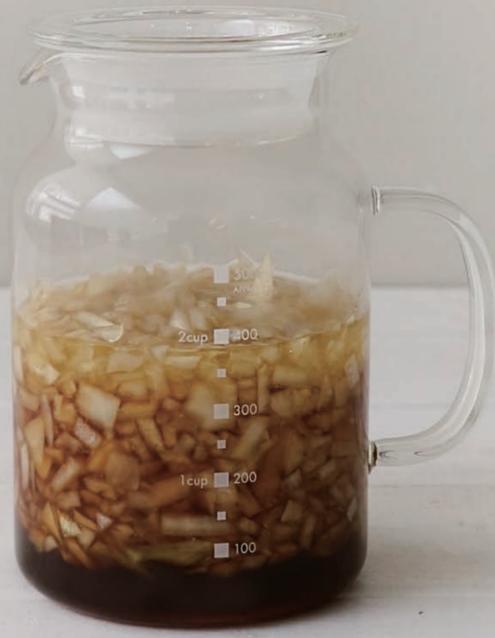
### POINT

- ・冷蔵で半年保存可。
- ・1週間から食べられますが2週間後からがおすすめです。
- ・ポットや調理器具は消毒した清潔なものを使用してください。

その他の  
榎本 美沙さん  
オリジナルレシピ

HARIO  
オリジナルレシピ

## 新玉ねぎのお醤油ドレッシング



混ぜるだけで簡単、新玉ねぎドレッシングの作り方です。  
旬の新玉ねぎをたっぷり使って、シャキシャキ感を楽しめます。

辛くないので、サラダや焼いた鶏肉、豚しゃぶなどに  
たっぷりかけてどうぞ。

### 材 料(作りやすい量)

新玉ねぎ	1個 (200g)
しょうゆ	80mL
オリーブオイル・米酢	各 1/4 カップ
はちみつ	大さじ2



### 作り方

- 1 新玉ねぎはみじん切りにする。
- 2 ポットに玉ねぎ以外の材料を入れ、混ぜてから、水気を切った玉ねぎと混ぜ合わせて出来上がり。



### POINT

- ・冷蔵で3~4日保存可能です。
- ・すぐにも食べられますが少し時間をおくと、味がなじんでよりおいしくいただけます。
- ・ポットや調理器具は消毒した清潔なものを使用してください。

その他の  
榎本 美沙さん  
オリジナルレシピ

HARIO  
オリジナルレシピ

## キャベツの温サラダ

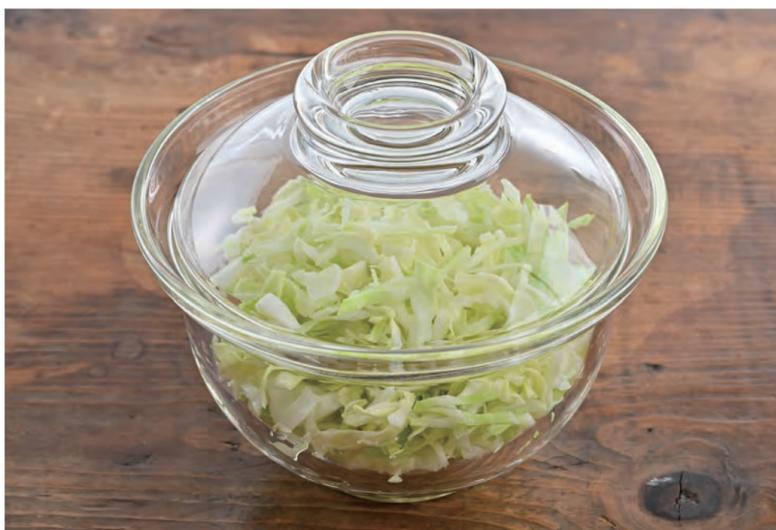


### 材 料（一～二人分）

キャベツ	1/8
ツナ缶	1 缶
コンソメ	小さじ 1
ごま油	小さじ 1
コショウ	少々

### 作 り 方

- 1 キャベツ 1/8 を千切りにして丼に入れ、フタをして電子レンジ 600W で 2 分加熱する。



- 2 キャベツの水分を切り、ツナ缶と調味料を入れて混ぜ合わせる。  
お好みでコショウを振っていただく。

榎本 美沙さん  
オリジナルレシピ

その他の  
HARIO  
オリジナルレシピ

## 坦々春雨スープ

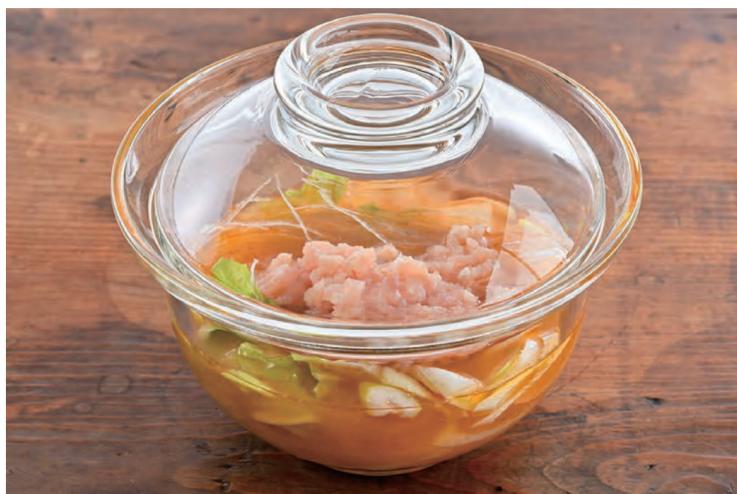


### 材 料（一人分）

鶏ひき肉	30g
緑豆春雨	10g
白菜	1/2 枚
長ねぎ	1/4 本
万能ねぎ（小口切り）	適量
味噌	大さじ 1
しょうゆ・豆板醤・ごま油	各小さじ 1
水	200mL

### 作り方

- 1 白菜は短冊切り、長ねぎは粗みじん切りにする。水・調味料・野菜・春雨・ひき肉を入れフタをして電子レンジ 600W で4分加熱する。



- 2 丼を電子レンジから取り出し、フタを開けてひき肉をほぐし、春雨と具材を全体的に混ぜ合わせる。仕上げに万能ねぎを散らしていただく。

榎本 美沙さん  
オリジナルレシピ

その他の  
HARIO  
オリジナルレシピ

## トマト丸ごとスープ



### 材 料（一人分）

トマト	1 個
シソ（千切り）	1 枚
コンソメ	小さじ 1
しょうゆ	少々
コショウ	少々
水	100mL

### 作 り 方

- 1 トマトはヘタをとり、ヘタ側を下にして上側に十字の切り込みを入れる。水と調味料を加えフタをして電子レンジ 600W で 4 分加熱する。



- 2 丼を電子レンジから取り出し、フタを開けてトマトの皮を取り除き仕上げにシソを添えてコショウを振りいただく。

※トマトの皮を取り除く際熱いので菜箸などで注意しながら取り除いてください。

榎本 美沙さん  
オリジナルレシピ

その他の  
HARIO  
オリジナルレシピ