

**messtin**  
**recipe book**

レシピブック

## recipe book index

- シーズニング<最初のお手入れ> ————— P.3
- メンテナンス ————— P.4
- 基本の炊飯 ————— P.5
- 鮭のちゃんちゃん焼き ————— P.6
- ライスラザニア ————— P.7
- ボンゴレロッソ ————— P.8
- マーブルケーキ ————— P.9

## ■ シーズニング<最初のお手入れ>

メスティンに膜を作ることで、焦げ付きにくくなり、その後のお手入れがしやすくなります。また、野菜の切りクズなどを炒めることで金属臭を抑えることができます。

### step 1.

食器用洗剤などで汚れを落とします。



### step 2.

米のとぎ汁を入れ、15分ほど煮ます。



### step 3.

一度とぎ汁を捨て、メスティンを乾かした後、多めの植物油を入れ、煙が出るまで熱してください。



### step 4.

野菜の切りクズなどを入れ、10分程度炒めます。その際に、上の方まで油がなじむようにしてください。



## ■ メンテナンス

メスティンは使用中や持ち運ぶ間に変形やキズが付いてしまう場合があります。その場合は、以下の作業を行ってください。

### ■ フチに出来たキズやバリの補修をする

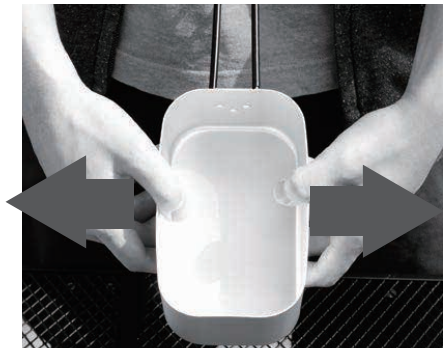


紙ヤスリ(#1000以上)を用意し、キズやバリを丁寧に研磨してください。

※ご注意※

バリでケガをする恐れがありますので、軍手などでしっかりと手を保護してから行ってください。

### ■ 蓋の密閉度が悪い



本体の側面を外へ引っ張るように伸ばしてください。

その後、蓋を閉め、逆さにしても蓋が取れないようにしてください。

## 基本の炊飯

---

- 材 料 ■お米…1合(180ml)  
■水…200ml

- 作り方
1. お米1合を研ぎ、30分ほど吸水させる。
  2. メスティンに「1」のお米と水を入れ、火にかける。
  3. 沸騰して、噴きこぼれたら、火力を調節して5分程度炊く。
  4. 火傷をしないように軍手などをして、フタをしっかり押さえながらメスティンを逆さまにひっくり返す。
  5. 15分ほどそのまま蒸らしてできあがり。



## 鮭のちゃんちゃん焼き

- 材 料
- 鮭(切り身)…2切れ
  - キャベツ、しめじ、にんじん、ニラなど…お好みで
  - ねぎ…お好みで
  - みそ…大さじ2
  - みりん…小さじ2
  - 酒…小さじ2
  - サラダ油…小さじ1
  - バター…10g

● カット野菜を使うと  
お手軽です♪

- 作り方
1. みそ、みりん、酒をまぜておく。  
野菜を切る。
  2. サラダ油入れ、鮭を焼く。
  3. 一度鮭を取り出し、野菜を敷き詰める。その上に焼いた鮭を乗せる。
  4. ある程度火が通ったら「1」で混ぜ合わせたタレを入れて、フタをして蒸し上げる。
  5. 最後にネギを散らし、バターを乗せてできあがり。



## ライスラザニア

- 材 料
- ごはん…1合
  - ミートソース…1/2缶(約150g)
  - ホワイトソース…1/2缶(約150g)
  - チーズ(とろけるタイプ)…お好みで
  - 玉ねぎ…大1/8個
  - パセリ…適量
  - バター…適量

- 作り方
- 下準備：メスティンにバターを塗っておく
1. 各半量のごはん、ミートソース、玉ねぎ、ホワイトソースの順に重ねる。
  2. さらに各半量のごはん、ミートソース、玉ねぎ、ホワイトソースを重ねる。  
ごはんをキュッと押し固めると、ソースがなじみます。
  3. チーズを乗せてフタをする。
  4. 全体に火が通り、チーズが溶けたらできあがり。
  5. お好みでパセリを散らしてください。



## ボンゴレロッソ

- 材 料
- あさり…100g
  - 塩…少々
  - パスタ(ペンネなど)…100g(1人前分)
  - こしょう…少々
  - トマトソース…400g
  - にんにく…お好みで
  - 玉ねぎ…1/8 個
  - オリーブオイル…大さじ1
  - ブロッコリー…適量
  - パセリ…適量
  - 白ワインまたは酒…大さじ2

にんにくはチューブでもOK!!

- 作り方
1. あさりは砂抜きをして、洗っておく。
  2. 玉ねぎとにんにくをみじん切りにする。
  3. お湯を沸かし塩(分量外)を入れパスタを表示時間通り茹でる。  
時間差でブロッコリーを入れ茹でる。
  4. オリーブオイルを入れ、ニンニクを炒め香りが立ったら、あさりと白ワインまたは酒を入れて蒸し焼きにする。
  5. あさりの口が開いたら、玉ねぎを入れて炒め、トマトソースで煮る。
  6. パスタとブロッコリーを入れて煮る。
  7. 塩こしょうで味を整える。
  8. 最後にパセリを散らしてできあがり。





## マーブルケーキ

- 材 料
- ホットケーキミックス…150g
  - ココアパウダー…10g
  - たまご…2個
  - バター…60g
  - 砂糖…60g
  - 板チョコレート…お好みで
  - 牛乳…お好みで

arrange

ココアパウダーを  
抹茶 5g にすると、  
抹茶味の  
マーブルケーキに



- 作り方
1. バターを常温に戻し、白っぽくなるまで混ぜる。
  2. 「1」に砂糖、たまご、ホットケーキミックスの順に入れ混ぜる。
  3. 生地を約半量に分けて、半分はココアパウダーを混ぜる。
  4. メスティンにオープンシートを敷く。
  5. プレーンとココア生地を入れ、大きく混ぜて焼く。
  6. 焼いている間にメスティンの上で板チョコレートを溶かし、牛乳で伸ばしチョコレートソースを作る。
  7. 焼きあがったら切って、チョコレートソースをかけて出来上がり。  
※フォンデュ風にディップするのもオススメです。



オープンシートはメスティンからはみ出し過ぎないように敷いてください。  
シートに火が点く恐れがあります。



