

スチームノンフライヤーで作ろう！

# ほったらかし簡単レシピ

お店の本格料理からいつもの定番料理まで。finomならできる、簡単お手軽レシピ！

finom  
スチームノンフライヤー



PONSUKE  
KOJIMA'S

分子調理学  
- Molecular Cooking -



レシピ制作・料理 こじまぽん助



Living+Infrastructure

# 01 焼き豚



## 材料 (1 本分)

豚肩ロース ( ブロック ) :  
400 ~ 500g

## 調味料

醤油 : 100ml  
砂糖 : 大さじ 4

## 加熱方法

コンボ 180 度で 40 分

## 作り方

### 1 潬け込む

容器に豚肩ロース、醤油、砂糖を入れ、ひと晩漬け込む。

### 2 焼く

コンボ 180 度で 40 分焼く。  
※予熱なし

### 3 冷蔵庫で寝かす

ジップロック等に豚肉、醤油、砂糖を入れ、密閉する。  
冷蔵庫でひと晩寝かせて完成。



## 美味しくなる仕組み

### ■ 空気加熱による熱効率の低さと、たんぱく質の熱凝固

「ゆっくり加熱することで肉が柔らかく、ジューシーに仕上がる」状態が作れる。科学的には、肉自体の温度上昇にかなり時間がかかるので、たんぱく質の熱凝固点である 58 度帯をキープできる時間が長くなる。

そのため、肉が固くなる原因の 2 大要素である脱水、極度の熱凝固を防ぐことができる。予熱せずに加熱する理由もここにある。

### ■ スチームを付加することで脱水を防げる

ほぼ常に、庫内の飽和水蒸気量を保てるので、肉自体の熱変性由来以外の、加熱要因による脱水を防げる。

そのため、肉の残存水分量を最大化でき、しっとりと仕上がる。料理的に言うと、ジューシーで柔らかく仕上がる。

# 02 鶏ごぼう



## 材料 (1 本分)

鶏もも肉：1枚  
ごぼう：1本  
鷹の爪：1本  
水：適量

## 調味料

サラダ油：大さじ2  
醤油：大さじ2  
料理酒：大さじ2  
みりん：大さじ2  
砂糖：大さじ1  
水：100ml

## 加熱方法

エアフライ 220度で15分  
コンボ 180度で40分

## 作り方

■下準備：ごぼう ……泥を洗い流し、4～5cmの長さに切り、縦1/4に切る  
鶏もも肉 ……小骨、軟骨、筋を取り除き、ひと口大に切る

### 1 食材を入れる

耐熱容器に、ごぼうと鶏もも肉の皮目を上にして入れ、サラダ油をかける。

### 2 焼き色を付ける

エアフライ 220度で15分焼く。  
※予熱なし

### 3 調味料を加える

15分経ったら、耐熱容器を取り出し、醤油、料理酒、みりん、砂糖、水を加える。

### 4 蒸し焼きにする

コンボ 180度で10分蒸し焼きにして完成。



## 美味しくなる仕組み

### ■メイラード反応 (アミノカルボニル反応)

食材に含まれるたんぱく質、糖による反応で、140度以上の温度で起こる褐色反応。鶏肉の皮目、ごぼうに香ばしいメイラード香を醸成した上で蒸し焼きにすることで、いわゆる通常の煮込みよりも香り高く仕上がる。

この部分の調理には、高温のエアフライヤーが適している。

### ■スチームを付加することで脱水を防げる

ほぼ常に、庫内の飽和水蒸気量を保てるので、肉自体の熱変性由来以外の、加熱要因による脱水を防げる。

そのため、肉の残存水分量を最大化でき、しっとりと仕上がる。料理的に言うと、ジューシーで柔らかく仕上がる。

# 03

## 油淋鶏



### 材料 (2人分)

鶏もも肉：1枚

### 調味料

醤油：大さじ1  
料理酒：大さじ1  
片栗粉：適量  
水：大さじ1～  
サラダ油：大さじ2

### タレの材料

醤油：大さじ2  
酢：大さじ1  
砂糖：小さじ2  
マーマレード：小さじ1  
長ねぎ：1/4本

### 加熱方法

エアフライ 200度で  
皮目8分、身の方6分

## 作り方

■下処理：鶏肉の小骨、軟骨、筋、余計な脂を取り除き、関節部分で半分に切る。

筋繊維を断つように、1～1.5cmの深さに切り込みを入れる。

### 1 タレを作る

ボウルに醤油、酢、砂糖、マーマレード、長ねぎ（みじん切り）を入れ混ぜる。

### 3 衣をつける

片栗粉に少量の水をかけ、混ぜる。  
※小さなダマができればOK。鶏肉を片栗粉をよく絡める。

### 2 タレに漬け込む

バットに2の鶏もも肉、料理酒、醤油を入れ、3分ほど置いておく。

2



3



4



## 美味しくなる仕組み

### ■ダマを作ることでざくざく食感に

エアフライヤーで作る揚げ物は、どうしても普通の揚げ物よりも食感が落ちる。  
衣そのものに、食感を生む要素として大きめの塊（=ダマ）を作ることで、その点を補完している。

# 04 ぎゅうぎゅう焼き



## 材料 (2人分)

牛肉 (ブロック) : 300g  
玉ねぎ : 1/4 個  
ピーマン : 2 個  
パプリカ : 1/4 個  
にんじん : 1 本  
じゃがいも : 1 個  
ズッキーニ : 1 本  
ミニトマト : 8 個  
にんにく : 1 株  
ローズマリー : 1 本

## 調味料

スパイス塩 : 適量  
オリーブオイル : 大さじ 3

## 加熱方法

スチーム 100 度で 15 分  
エアフライ 180 度で 15 分

## 作り方

### 1 蒸し焼きにする

耐熱容器に、にんじん、じゃがいもを並べる。

スチーム 100 度で 15 分蒸し焼きにする。

※予熱なし



### 2 調味料をかける

15 分経ったら、耐熱容器を取り出し、スパイス塩、オリーブオイルをかける。



### 3 焼く

エアフライ 180 度で 15 分焼いて完成。  
※予熱なし



## 美味しくなる仕組み

### ■ 固い野菜を蒸し焼きに

単純に、他の食材との火入れのバランスを取るためではなく、旨みの凝縮効果がある。

### ■ メイラード反応 (アミノカルボニル反応)

食材に含まれるたんぱく質、糖による反応で、140 度以上の温度で起こる褐色反応。

各食材に火が入った後あたりでこれが起こるため、仕上がった瞬間の香りは芳醇そのもの。

### ■ 空気加熱による熱効率の低さ

食材に火が通るまで”時間がかかる”ため、食材毎の火の入り方のばらつきが防げる。

また、食材自体が持つ水分によってエチュベ (蒸し焼き) に近い加熱ができ、旨みの凝縮が起こる。

# 05

## きのこソテー



### 材料 (2人分)

しめじ：1パック  
舞茸：1パック  
エリンギ：1パック  
ベーコン：200g

### 調味料

オリーブオイル：大さじ1  
めんつゆ：大さじ2  
塩こんぶ：大さじ1

### 加熱方法

乾燥 70度 10分  
エアフライ 200度  
8～12分

## 作り方

■下準備：しめじ、舞茸……石突きを切り落とし、小房に分ける  
ベーコン……………食べやすい大きさに切る

エリンギ……食べやすい大きさに切る

### 1 食材を入れる

天板にオープンシートをしき、しめじ、舞茸、エリンギを並べる。

### 2 旨味を生成する

乾燥 70度で 10分温める。

### 3 焼く

10分経ったら天板を取り出し、ベーコンをのせ、オリーブオイルをかける。  
エアフライ 200度 8～12分焼く。

### 4 和える

焼き上がったらボウルに移し、めんつゆ、塩昆布を加え和えて完成。



## 🍴 美味しくなる仕組み

### ■グアニル酸生成する

きのこのRNAに含まれる“グアニン”はそのままではうま味を呈さないが、分解し“グアニル酸”になると、うまみを呈する。  
きのこには、グアニンをグアニル酸に分解する酵素を持っており、60～70度で活性化する。

### ■うま味の相乗効果

うま味は複数混在させることで掛け算的にうま味を呈する。これをうま味の相乗効果と呼ぶ。  
うま味の相乗効果は、グルタミン酸×イノシン酸、グルタミン酸×グアニル酸の組み合わせで起こる。  
4の工程で加えためんつゆはかつお節由来のイノシン酸、塩昆布はグルタミン酸を含むため、うま味の相乗効果を活かせる。

# 06 サラダチキン



## 材料

鶏むね肉：1枚

## 調味料

塩：鶏むね肉の1%  
砂糖：小さじ1  
料理酒：80ml

## 加熱方法

スチーム 100度で20分  
ひっくり返してスチーム  
100度で10分

## 作り方

### 1 下ごしらえ

鶏むね肉を観音開きにする。  
塩、砂糖をツヤが出るまでよくすり込む。  
耐熱皿に鶏むね肉のを入れ、料理酒をかける。

### 2 酒蒸しにする

スチーム 100度で20分蒸し焼きにする  
※予熱なし

### 3 仕上げ

20分経ったら耐熱皿を取り出し、鶏胸肉をひっくり返す。  
スチーム 100度で10分蒸し焼きにして完成。



## 美味しくなる仕組み

### ■ 空気加熱による熱効率の低さと、たんぱく質の熱凝固

肉自体の温度上昇にかなり時間がかかるので、たんぱく質の熱凝固点である58度帯をキープできる時間が長くなる。

そのため、肉が固くなる原因の2大要素である脱水、極度の熱凝固を防ぐことができる。予熱せずに加熱する理由もここにある。

また、大きく塊の状態の肉を加熱する上で、表面温度、中心温度の差を狭くできるため、過度に表面が乾燥するのを防げる点もメリット。

### ■ スチームを付加することで脱水を防げる

ほぼ常に、庫内の飽和水蒸気量を保てるので、肉自体の熱変性由来以外の、加熱要因による脱水を防げる。

そのため、肉の残存水分量を最大化でき、しっとりと仕上がる。料理的に言うと、ジューシーで柔らかく仕上がる。

また、煮込みに近い蒸し焼きが可能。

PROFILE

# レシピ制作・調理



## こじまぽん助

一分子調理学研究家ー

■ YouTube チャンネル (13万人)

<https://www.youtube.com/channel/UC9UBQTRpsgxcH4mM2kkmlFA>

■ cookpad (3.3万人 / 国内7位)

<http://cookpad.com/kitchen/6133136>

## 概要

「材料は同じ、テクニックも不要、だけど圧倒的においしく作れる」

定番料理のレシピを、YouTube、cookpad、Nadia などに投稿している。おいしい料理の「なぜ」について、ていねいでわかりやすい解説が好評。

食品系企業やメディアのレシピ開発、フードコーディネート、動画・画像制作、WebCM 制作など、多岐に渡って活躍中。

＜著書＞

『日本一ていねいな定番家ごはん』(ワニブックス)

＜コンセプト＞

「日本の家庭料理を、もっとおいしく。」

＜レシピポリシー＞

「すべての工程は、おいしくなるようにデザインされている。」

