

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 -



分子調理学から
おいしさの秘密を知ろう

レシピ制作・料理 こじまぼん助



Livinfra
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 漬け込む

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。

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。

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。

4 揚げる

天板にオーブンシートを敷き、3 を皮目を上にしてのせ、サラダ油を回しかける。
エアフライ 200 度で 8 分加熱する。
8 分経ったらひっくり返し、エアフライ 200 度で 6 分加熱して完成。

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ペ（蒸し焼き）に近い加熱ができ、旨みの凝縮が起こる。

05 きのこのソテー



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

天板にオーブンシートをしき、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、塩昆布を加えて完成。



美味しくなる仕組み

■ グアニル酸を生成する

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、しっとりとして仕上がる。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。

レシピ制作・調理



こじまぼん助

—分子調理学研究家—

■ 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。」

